

## 乒乓球

### 教學目的：

通過乒乓球活動的學與練，增加長者對體育運動的興趣，促進學生之間的溝通，提高長者對自我能力的肯定，令長者更加投入體育運動，更可培養長者有運動的習慣，使之成爲生活的一部分。令長者的課程更充實而更具挑戰性，使生理與心理都展現出一個健康的層面。

### 教學內容：

分四個教學階段

熟悉乒乓球的特性，正確握拍法、準備姿勢、發球。

- (一) 單步、跟步、推擋、正手平擊（球賽規則）
- (二) 正手回球、反手回球、推擋技術、扣刹技術。
- (三) 雙打方法及技術。