

- 一、課程簡介
- 二、反手推擋球及腳步練習
- 三、正手拉球及腳步練習
- 四、正手拉球、規則介紹、練習比賽
- 五、接球及發球練習、搓球練習、正手拉球、練習比賽
- 六、分成接球及發球練習、正手拉球練習、搓球練習、推擋練習
- 七、分站練習
- 八、分站練習
- 九、分站練習
- 十、期中考
- 十、分站練習
- 十一、分站練習
- 十二、分站練習
- 十三、分站練習、正式比賽
- 十四、分站練習、正式比賽
- 十五、分站練習、正式比賽
- 十六、分站練習、正式比賽
- 十七、期末考
- 十八、補考週