

課程表

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08:00	晨間自習(開放入校)				
一	08:25~09:05	破冰團康	桌球基本訓練	桌球基本訓練	桌球基本訓練	桌球基本訓練
二	09:10~09:50	認識桌球	桌球基本訓練	桌球基本訓練	桌球基本訓練	桌球基本訓練
	09:50~10:20	課間休息				
三	10:20~11:00	桌球基本訓練	桌球基本訓練	基本比賽認識	比賽練習	綜合練習
四	11:05~11:45	桌球基本訓練	桌球團康遊戲	小試身手	彩繪乒乓	實戰訓練
	11:45~12:20	午休/整潔活動				
	12:20~12:55	午間靜息				
五	12:55~13:35	破冰團康	桌球基本訓練	桌球基本訓練	桌球基本訓練	桌球基本訓練
六	13:40~14:20	認識桌球	桌球基本訓練	桌球基本訓練	桌球基本訓練	桌球基本訓練
	14:20~14:40	課間休息				
七	14:40~15:20	桌球基本訓練	桌球基本訓練	基本比賽認識	比賽練習	綜合練習
八	15:25~16:05	桌球基本訓練	桌球團康遊戲	小試身手	彩繪乒乓	實戰訓練
九	16:10~16:35	導師時間				
	16:40	放學				