桌球 課程表(上午)

節次	時間	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三
	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	實戰訓練	實戰訓練

桌球 課程表(下午)

節次	時間	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三
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	實戰訓練	實戰訓練