

- 一課程介紹、拍面控制、球感練習、送球控制練習(深&淺;左&右)
 - 二擊球節奏的掌握-二人、四人迷你網球 & 對牆擊球練習
 - 三正、反拍抽球 中線、底線擊球-高度的控制及回擊
 - 四正、反拍抽球中線、底線擊球-角度(直線、對角)的控制及回擊
 - 五正、反拍抽球中線、底線擊球-移動擊球、回位防守
 - 六 組合練習(I)-底線對抽、半場模擬比賽
 - 七正、反拍截擊-角度(直線、對角)、高度、移動的控制及回擊、對打
 - 八正、反拍截擊複習& 高壓殺球 (落地擊球、不落地擊球、移動擊球)
 - 九組合練習(II)-截擊對打、半場模擬比賽
 - 十發球 (拋球、平擊) & 接發球
 - 十一發球 (切球、上旋) & 接發球
 - 十二組合練習(III)-發球後接拍策略、接發落點控制及回位防守
 - 十三單、雙打規則講解與演練 & 單、雙打練習比賽 & 裁判實務(主審及線審)
 - 十四單、雙打練習比賽 & 戰術介紹
 - 十五技術測驗(I)
 - 十六技術測驗(II)、期末作業繳交
 - 十七綜合檢討及補考
- ※影片欣賞及規則講解(兩天預備日)