

แบบฝึกกิจกรรมเทเบิลเทนนิส 1



ชื่อ-นามสกุล..... ชั้น ม.1/..... เลขที่.....

1. สร้างความคุ้นเคยกับไม้และลูก ไม่ได้ปฏิบัติ ได้ปฏิบัติ
2. ฝึกการจับ ไม้แบบสากล (เปิดYouTube ศึกษาเพิ่มเติม) ไม่ได้ปฏิบัติ ได้ปฏิบัติ
3. ฝึกการเลี้ยงลูกบนไม้ (อยู่กับที่และเคลื่อนที่)
 - ด้านหน้ามือ ค้างไว้ 2 นาที ปฏิบัติไม่ได้ ปฏิบัติได้
 - ด้านหลังมือ ค้างไว้ 2 นาที ปฏิบัติไม่ได้ ปฏิบัติได้
4. ฝึกการเดาะลูก (ถ้าลูกตกพื้นให้เริ่มนับ 1 ใหม่)
 - ด้านหน้ามือ ต่อเนื่อง (จำนวน 100 ครั้ง) ไม่ได้ปฏิบัติ ปฏิบัติ ได้.....ครั้ง
 - ด้านหลังมือ ต่อเนื่อง (จำนวน 100 ครั้ง) ไม่ได้ปฏิบัติ ปฏิบัติ ได้.....ครั้ง
 - ด้านหน้ามือสลับหลังมือ จำนวน 50 ครั้ง ไม่ได้ปฏิบัติ ปฏิบัติ ได้.....ครั้ง
5. ทักษะอื่นๆ ที่ฝึกฝนเพิ่มเติม

.....
.....



บันทึกจำนวนครั้งที่เดาะลูกได้มากที่สุด ภายใน 2 นาที พยายามฝึกฝนสม่ำเสมอ นะคะ

หมายเหตุ เทอม 1 เรียนเฉพาะห้องม.1/1 – 1/7