

桌球球感練習登記表
◎次數可累積，完成自行簽名

任務 座號	原地平衡 30秒	移動平衡 *4趟	向上擊球 50下	對牆打 50下	坐姿對牆1跳 50下	隔空對打 30下	順勢接球 10次
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

桌球球感練習登記表

◎次數可累積, 完成自行簽名

任務 座號	原地平衡 30秒	移動平衡 *4趟	向上擊球 50下	對牆打 50下	坐姿對牆1跳 50下	隔空對打 30下	順勢接球 10次
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							