

居家健身云端挑战——居家乒乓球

项目名称：居家乒乓球

报名时间：07月18日08:00——07月30日23:00

报名人数上限：50人

招生范围：小学6--12岁

报名要求：无基础，提前下载并会使用钉钉软件和腾讯会议软件。

活动形式：网络面对面授课

教师简介：

姓名	单位	职称	所教学科	擅长领域
龚继刚	北京市通州区青少年活动中心	一级教师	乒乓球社团	乒乓球

项目简介：

本次课介绍一组居家身体功能性训练动作，为同学们带来居家乒乓球训练的方法，包括乒乓球基本知识、球拍握法、趣味乒乓球和乒乓球步伐训练三个部分，为大家的居家锻炼提供更多选择，希望同学们都一起动起来，保持健康体魄。

活动中需要学生准备的物品：

准备乒乓球拍、乒乓球，穿运动装。

活动详细信息：

	活动日期	活动时段	活动名称	活动内容简介	活动要求	辅导教师
第一次活动	07月31日	15:00—16:00	居家乒乓球	乒乓球基本知识，球性、步伐练习	着运动装，准备乒乓球拍、乒乓球，保证安全不扰民	龚继刚