**大橋國小109學年度第一學期健康與體育羽球研習活動計畫**

1. 活動目標：增進老師教學經驗及促進老師身體活動，紓解工作壓力，並能學習到指導學生活動方法，帶給學生健康、活力與智慧。

二、主辦單位：體育組。

三、參加對象：有興趣之教職員。

四、研習日期：109年9月7日~110年1月18日

五、研習時間：每週一、週五下午4：00~5：30

六、研習地點：本校大橋堂。

七、報名辦法：請至臺南市中小學教師學習護照報名

(研習代號:241976)。

八、指導老師：何永成老師

九、參與研習者，依實際參與時數核予進修時數。

十、本計劃奉核定後實施，修正時亦同。

十一、研習日期與課程表：如附件

計畫申請人:陳志忠老師 教務主任: 校長:

【健康與體育】羽球研習課程表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 活 動  時 間 | 研習  時數 | 課 程  內 容 | 自備  物品 |
| 9/7、9/11 | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 3 | 握拍及球感練習 |  |
| 9/14、9/18 | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 3 | 握拍及球感練習 |  |
| 9/21、9/25 | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 3 | 握拍及球感練習 |  |
| 9/28 (10/2停課) | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 1.5 | 發球 |  |
| 10/5 (10/9停課) | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 1.5 | 發球 |  |
| 10/12、10/16 | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 3 | 發球 |  |
| 10/19、10/23 | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 3 | 發球 |  |
| 10/26、10/30 | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 3 | 基本步法 |  |
| 11/2、11/6 | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 3 | 基本步法 |  |
| 11/9、11/13 | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 3 | 高遠球 |  |
| 11/16、11/20 | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 3 | 高遠球 |  |
| 11/23、11/27 | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 3 | 高遠球 |  |
| 11/30、12/4 | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 3 | 紅白對抗賽 |  |
| 12/7、12/11 | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 3 | 紅白對抗賽 |  |
| 12/14、12/18 | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 3 | 紅白對抗賽 |  |
| 12/21、12/25 | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 3 | 紅白對抗賽 |  |
| 12/28(1/1停課) | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 1.5 | 紅白對抗賽 |  |
| 1/4、1/8 | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 3 | 紅白對抗賽 |  |
| 1/11、1/15 | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 3 | 紅白對抗賽 |  |
| 1/18 | 16.00-17.30  16.00-17.30 | 1.5 | 紅白對抗賽 |  |
|  |  |  | 共二十週 |  |
|  |  |  | 54小時 |  |