

臺南市仁愛國小 112 學年度 第一學期社團 課程規劃表

| 社團名稱        |          | 羽球育樂 AB 班   | 指導老師                    | 鄭勝鏞老師<br>0919-788161                           |
|-------------|----------|---|-------------------------|--|
| 上課時間        |          | 每週六   | 上課地點                    | 禮堂活動中心二樓                                       |
| 參加年級/<br>人數 |          | 【1-6】年級<br>【10】人開班，上限【50】人  | 教材或<br>其他額外收費           | A 班 150 元*10 堂=1500 元<br>B 班 150 元*10 堂=1500 元 |
| 課程簡介        |          | 學習正確的羽球基本動作與知識以及球場禮儀，了解羽球運動所帶來的優點。羽球是一項身體全面性運動，在孩子發育關鍵的時期，可以促進身心發展；增強免疫力；釋放孩子緊張繁重的學業壓力，活躍大腦，提高學習效率。 |                         |  |
| 週次          | 日期       | 課程內容  | 備註                      |  |
| 1           | 9/16(六)  | 基本動作正反手握拍、揮拍練習、球場規則、米字步法介紹、發球、高遠球   |                         |  |
| 2           | 9/23(六)  | ★停課一次(補 10/9 上課日)   |                         |  |
| 3           | 9/30(六)  | ★停課一次(中秋連假)   |                         |  |
| 4           | 10/7(六)  | ★停課一次(國慶連假)   |                         |  |
| 5           | 10/14(六) | 基本步法前後場揮拍練習、發球、高遠球、短球(一)  |                         |  |
| 6           | 10/21(六) | 基本步法前後場揮拍練習、發球、切球、挑球(一)   |                         |  |
| 7           | 10/28(六) | ★停課一次(期中考前一週停課)   | 考試日期<br>11/2(四)、11/3(五) |  |
| 8           | 11/4(六)  | 基本步法前後場揮拍練習、發球、殺球、網前撲球(一)   |                         |  |
| 9           | 11/11(六) | 基本步法左右場揮拍練習、發球、平抽球、短球(一)  |                         |  |
| 10          | 11/18(六) | 基本步法前後場揮拍練習、發球、高遠球、短球(二)  |                         |  |
| 11          | 11/25(六) | 基本步法前後場揮拍練習、發球、切球、挑球(二)   |                         |  |
| 12          | 12/2(六)  | 基本步法前後場揮拍練習、發球、殺球、網前撲球(二)   |                         |  |
| 13          | 12/9(六)  | 基本步法左右場揮拍練習、發球、平抽球、短球(二)  |                         |  |
| 14          | 12/16(六) | 學期成果回饋、舉辦社團期末對內單、雙打分組比賽、頒獎  |                         |  |
| 15          | 12/23(六) | ★停課一次(校慶運動會)  |                         |  |

|       |          |             |  |
|-------|----------|-------------|--|
| 16    | 12/30(六) | ★停課一次(元旦連假) |  |
| 上課總堂數 | 10 堂     |             |  |
| 備註：   |          |             |  |