

臺南市仁愛國小 112 學年度第二學期社團課程規劃表

社團名稱	羽球		指導老師	鄭勝鏞 老師 0919-788161
上課時間	每週六 A 班 - 08:30~10:00 B 班 - 10:10~11:40		上課地點	活動中心二樓羽球場
參加年級/ 人數	【1-6】年級 【10】人開班，上限【50】人		費用	A 班 150 元*13 堂=1950 元 B 班 150 元*13 堂=1950 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	3/2(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	3/9(六)	基本步法前後場揮拍練習、發球、高遠球、短球(一)		
3	3/16(六)	基本步法前後場揮拍練習、發球、切球、挑球(一)		
4	3/23(六)	基本步法前後場揮拍練習、發球、殺球、網前撲球(一)		
5	3/30(六)	基本步法左右場揮拍練習、發球、平抽球、短球(一)		
6	4/6(六)	★停課一次(兒童/清明連假)		
7	4/13(六)	★停課一次(期中考前一週停課)		考試日期 4/18(四)、4/19(五)
8	4/20(六)	第一階段課程動作檢視(揮拍、步法)，進行動作修正練習。		
9	4/27(六)	基本步法前後場揮拍練習、發球、高遠球、短球(二)		
10	5/4(六)	基本步法前後場揮拍練習、發球、切球、挑球(二)		
11	5/11(六)	基本步法前後場揮拍練習、發球、殺球、網前撲球(二)		
12	5/18(六)	基本步法左右場揮拍練習、發球、平抽球、短球(二)		
13	5/25(六)	第二階段課程基本球路內容檢視(發球，長球、切球、殺球、短球、網前撲球)，進行擊球動作修正練習。		
14	6/1(六)	羽球單、雙打比賽規則介紹，小組分組練習比賽。		

15	6/8(六)	學期成果回饋，舉辦社團期末對內單、雙打分組比賽，頒獎。	
16	6/15(六)	★停課一次(畢業典禮)	
上課總堂數		13 堂	
備註：			