

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	羽球隊基礎乙班	指導老師	蔡冠杰 0963-539284
上課時間	每週五 12:50 ~ 14:20	上課地點	活動中心 2 樓
參加年級/ 人數	【1-2】年級 【10】人開班，上限【20】人	教材或 其他額外收費	無
課程簡介	羽球基本握拍、架拍、揮拍技術與步法教學		
週次	日期	課程內容	備註
1	3/1(五)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練	
2	3/8(五)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練	
3	3/15(五)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練	
4	3/22(五)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練	
5	3/29(五)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練	
6	4/5(五)	★停課一次(清明連假)	
7	4/12(五)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練	
8	4/19(五)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練、多球練習、穩定度練習、對打	
9	4/26(五)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練、多球練習、穩定度練習、對打	
10	5/3(五)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練、多球練習、穩定度練習、對打	
11	5/10(五)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練、多球練習、穩定度練習、對打	
12	5/17(五)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練、多球練習、穩定度練習、對打	
13	5/24(五)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練、多球練習、穩定度練習、對打	
14	5/31(五)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練、多球練習、穩定度練習、對打	
15	6/7(五)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練、多球練習、穩定度練習、對打	
16	6/14(五)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練、多球練習、穩定度練習、對打、基本測驗	

上課總堂數

15 堂

備註：