

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	羽球隊基礎甲班	指導老師	林柏毅 0929-358820
上課時間	每週三 12:50 ~ 14:20	上課地點	活動中心 2 樓羽球場
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	3/6(三)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練	
2	3/13(三)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練	
3	3/20(三)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練	
4	3/27(三)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練	
5	4/3(三)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練	
6	4/10(三)	基本體能訓練、基本技術練習、步法訓練	
7	4/17(三)	★停課一次(期中考週)	考試日期 4/18(四)、4/19(五)
8	4/24(三)	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	5/1(三)	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	5/8(三)	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	5/15(三)	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	5/22(三)	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	5/29(三)	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	6/5(三)	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	6/12(三)	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	
統計上總堂數	14 堂		

備註: