**臺南市學甲國小109年度社區多功能學習中心課程綱要**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **課程名稱** | | **健促羽球班** | | | | | |
| **授課講師** | | **林彥伯** | | | **開班人數** | **10-25人** | |
| **講師簡介** | | **國立嘉大體育系**  **國立中正大學運動休閒研究所**  **昭明國中體育老師** | | | | | |
| **上課時間** | | **自11月05日開始，每週【四】18:30-21:30，共計【8】次** | | | **上課地點** | | **學甲國小-體育館** |
| **收取費用** | | **每位學員【0】元整** | | | | | |
| **備註說明** | | **自備球具** | | | | | |
| **週次** | **課程主題內容** | | **週次** | **課程主題內容** | | | |
| **1** | 基礎握拍。  球場禮儀及規範教學。 | | **2** | 後場高遠球揮擊。  後場過頂擊球動作。 | | | |
| **3** | 低手發球。  網前小球結合歩伐。 | | **4** | 分組競賽、趣味體適能。  第一階段課程回饋。 | | | |
| **5** | 高手發球。  高遠長球結合歩伐。 | | **6** | 雙打技術說明。  結合戰術練習。 | | | |
| **7** | 比賽規則講解。  後場位移步伐。 | | **8** | 分組競賽、趣味體適能。  結業式：學員成長與分享。 | | | |