**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。 |