桃園市同德國民小學112學年度上學期課後社團簡介(週五)

**社團名稱：34.羽球初階班(高年級) 指導老師:歐陽群/陳彥均**

活動目的： 推展羽球學習，孕育孩子氣質內涵與第二技能。

社團活動簡介：

1.羽球規則與禮儀介紹 2.各種擊球技巧

3.米字型步法訓練 4.小組分組比賽

上課時間：週五15：50-17：50 上課地點：活動中心3樓

課程進度表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 日期 |  | 單元名稱 | 教授內容簡述 |
| 四 | 9/22 |  | 持拍基礎練習 | 羽球介紹、握拍教學 |
| 五 | 9/29 | 調整放假 |  |  |
| 六 | 10/6 |  | 發球練習 | 正、反拍發球練習 |
| 七 | 10/13 |  | 基本步伐練習 | 中場兩點腳步、平球練習 |
| 八 | 10/20 |  | 後場腳步練習 | 後場兩點腳步、高遠球練習 |
| 九 | 10/27 |  | 後場上手練習 | 長球及球感練習 |
| 十 | 11/3 |  | 前場練習 | 左右兩側正、反拍挑球移動練習 |
| 十一 | 11/10 |  | 發球練習 | 發球考試、分組練習 |
| 十二 | 11/17 |  | 進階步伐練習 | 米字形步伐、切球練習 |
| 十三 | 11/24 |  | 攻擊練習 | 正拍殺球練習 |
| 十四 | 12/1 |  | 防守練習 | 接殺球練習 |
| 十五 | 12/8 |  | 單雙打規則介紹 | 單雙打規則說明、雙打比賽 |
| 十六 | 12/15 |  | 實戰比賽 | 學期末排名賽 |
| 十七 | 12/22 |  | 實戰比賽 | 學期末排名賽 |