桃園市同德國民小學112學年度下學期羽球初階班社團實施計劃

ㄧ、社團名稱： 初階羽球社

二、活動目的： 推展羽球學習，孕育孩子氣質內涵與第二技能。

三、材料明細: 每生一桶球。

四、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

桃園市同德國民小學112學年度上學期學生課後社團課程進度表

社團名稱：羽球初階班(中高年級) 指導老師:歐陽群/陳彥均0929104212

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 次數 | 日期 |  | 單元名稱 | 教授內容簡述 |
| 1 | 2/23 |  | 持拍基礎練習 | 羽球介紹、握拍教學 |
| 2 | 3/1 |  | 基本步伐練習 | 中場兩點腳步、平球練習 |
| 3 | 3/8 |  | 發球練習 | 正、反拍發球練習 |
| 4 | 3/15 |  | 前場練習 | 左右兩側前場挑球練習 |
| 5 | 3/22 |  | 後場腳步練習 | 後場兩點腳步、高遠球練習 |
| 6 | 3/29 |  | 後場上手練習 | 長球及球感練習 |
|  | 4/5 | 調整放假 |  |  |
| 7 | 4/12 |  | 發球練習 | 發球考試、分組練習 |
| 8 | 4/19 |  | 進階步伐練習 | 米字形步伐、切球練習 |
| 9 | 4/26 |  | 攻擊練習 | 正拍殺球練習 |
| 10 | 5/3 |  | 防守練習 | 接殺球練習 |
| 11 | 5/10 |  | 單打規則介紹 | 單打規則說明、單打比賽 |
| 12 | 5/17 |  | 雙打規則介紹 | 雙打規則說明、雙打比賽 |
| 13 | 5/24 |  | 團體賽實戰 | 團體對抗賽 |
| 14 | 5/31 |  | 實戰比賽 | 學期末排名賽 |
| 15 | 6/7 |  | 實戰比賽 | 學期末排名賽 |