

# 107-2 康橋國際學校外聘社團課程大綱

課程所需教本與教材：無

課程所需校方採購材料：無

學生須自備物品：球拍、毛巾、水壺、著運動服裝

授課教師	張祈淵、李宗原、蔡承翰、 凌品翔	授課項目	週二、五-羽球
授課時間	小學課後(週一至週五課後時間 17:00-18:30，小學樂團為週二、週四)		
課程目標	了解正式羽球規則、基本體適能、羽球技巧		
教學方式	透過練習及與教練的互動達成每堂課的目標 進而提高學員的興趣及參與的意願		
備註	課程內容會視班級學習狀況做些微調整		
教學大綱			
週次	教學主題	課程內容	
第一週	握拍、正手發力、平球	基本握拍動作，正拍擊球的發力動作及正手位置的平球練習	
第二週	握拍、反拍發力、平球	基本反拍握拍動作，反拍擊球的發力動作及反手位置的平球練習	
第三週	正反拍發力、平球		

	練習正反拍握拍的轉換，以提高熟練度
第四週	平球、挑球 複習平球，練習正反拍挑球的動作
第五週	平球、挑球、小球 複習挑球，練習正反拍小球的動作
第六週	網前動作複習、網前腳步 複習網前動作(平球、小球、挑球)並練習網前的步法
第七週	後場揮拍動作、後場高遠球 練習後場揮拍動作、並練習後場高遠球
第八週	後場高遠球、後場高遠球腳步 加強練習後場高遠球、搭配高遠球腳步練習
第九週	高遠球、切球、後場步法 練習高遠球、切球，搭配後場腳步練習
第十週	高遠球、挑球、前後步法(半場) 練習高遠球、挑球，搭配前後場步法
第十一週	高遠球、切球，前後步法(半場) 練習後場高遠球，搭配前後步法
第十二週	切球，前後步法 練習切球後場腳步，搭配切球上網動作

第十三週	殺球、前後步法 練習殺球後場腳步、搭配殺球上網動作
第十四週	正拍發球、前後步法 練習正拍發球動作、並將前後腳步熟練 練習發球動作，將前後腳步熟練
第十五週	練習正拍發球動作、比賽規則講解 練習發球、講解單打比賽規則並請學員實際演練
第十六週	發球練習、腳步練習、分組比賽 練習發球、腳步，並分組進行比賽
第十七週	基本球練習、分組比賽 練習基本球、並分組進行比賽
第十八週	基本球練習、雙打規則講解 練習基本球，講解雙打規則並請學員實際演練
第十九週	基本球練習，分組比賽 練習基本球，並分組進行比賽
第二十週	期末對抗賽 分組進行期末對抗賽