

# 108-1 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：羽球拍

授課教師	凌老師	授課項目	羽球
授課時間	課後-週五 (17:00~18:30)		
課程目標	幫助小朋友了解羽球運動，並學習聽從老師指令		
教學方式	互相幫助且互相激勵的學習方式		
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	正確握拍 基本羽球規則	球感練習	
第二週	體能練習 基本羽球步伐	正拍向上擊球 反拍向上擊球	
第三週	體能練習 正拍向上擊球 反拍向上擊球	正拍發球	
第四週	體能練習 正拍發球 反拍發球	正拍平球	
第五週	體能練習 正拍發球 正拍平球 反拍平球		
第六週	體能練習 反拍發球 正拍放小球 反拍放小球		
第七週	體能練習 正反拍放小球 正拍平球		
第八週	體能練習 前後左右步伐 正反拍平球		

第九週	體能練習 左右平球 正拍長球
第十週	體能練習 正反拍發球 半場單打比賽
第十一週	體能練習 正拍向上擊球 反拍向上擊球 半場單打比賽
第十二週	體能練習 前場正反拍放小球 正反拍挑球 半場單打比賽
第十三週	體能練習 正反拍發球 後場長球 半場單打比賽
第十四週	體能練習 後場切球 左右平球
第十五週	體能練習 後場切球 前場左右放小球 半場單打比賽
第十六週	體能練習 左右平球 前場左右挑球 半場單打比賽
第十七週	體能練習 基本步伐 正反拍發球 後場長球
第十八週	體能練習 正反拍發球 後場切球 左右平球
第十九週	體能練習 對打平球 對打長球 單打比賽
第二十週	體能練習 對打平球 對打長球 單打比賽
第二十一週	無