

桃園市中壢區中原國小 109 學年度上學期【低年級羽球】社團課程設計表

堂次	教學內容	備註
1	一運動前熱身 二 1. 講解握拍及揮拍動作 2. 講解向上擊球及長球 三運動後收操	
2	一運動前熱身 二 1. 複習揮拍動作 2. 講解專項腳步 3. 複習向上擊球及長球 三運動後收操	
3	一運動前熱身 二 1. 複習揮拍及專項腳步 2. 複習向上擊球及長球 三運動後收操	
4	一運動前熱身 二 1. 複習揮拍及專項腳步 2. 複習向上擊球及長球 3. 講解挑球 三運動後收操	
5	一運動前熱身 二 1. 複習揮拍及專項腳步 2. 複習向上擊球長球及挑球 三運動後收操	
6	一運動前熱身 二 1. 複習揮拍及專項腳步 2. 複習向上擊球長球及挑球 三運動後收操	
7	一運動前熱身 二 1. 複習揮拍及專項腳步 2. 複習長球及挑球 3. 講解切球及殺球 4. 半場對打練習 三運動後收操	
8	一運動前熱身 二 1. 複習揮拍及專項腳步 2. 複習長、挑、切及殺球 3. 半場對打練習 三運動後收操	
9	一運動前熱身 二 1. 複習揮拍及專項腳步 2. 複習長、挑、切及殺球 3. 半場對打練習 三運動後收操	
10	一運動前熱身 二 1. 複習揮拍及專項腳步 2. 半場對打練習 三運動後收操	

桃園市中壢區中原國小 109 學年度下學期【低年級羽球】社團課程設計表

堂次	教學內容	備註
1	一運動前熱身 二 1. 複習揮拍及專項腳步 2. 複習長、挑、切及殺球 3. 講解放球 4. 半場對打練習 三運動後收操	
2	一運動前熱身 二 1. 複習揮拍及專項腳步 2. 複習長、挑、放、切及殺球 3. 半場對打練習 三運動後收操	
3	一運動前熱身 二 1. 複習揮拍及專項腳步 2. 複習長、挑、放、切及殺球 3. 半場對打練習 三運動後收操	
4	一運動前熱身 二 1. 複習揮拍及專項腳步 2. 複習長、挑、放、切及殺球 3. 講解平球 4. 半場對打練習 三運動後收操	
5	一運動前熱身 二 1. 複習揮拍及專項腳步 2. 複習長、挑、放、平、切及殺球 3. 半場對打練習 三運動後收操	
6	一運動前熱身 二 1. 複習揮拍及專項腳步 2. 複習長、挑、放、平、切及殺球 3. 半場對打練習 三運動後收操	
7	一運動前熱身 二 1. 複習揮拍及專項腳步 2. 複習長、挑、放、平、切及殺球 3. 半場對打練習 三運動後收操	
8	一運動前熱身 二 1. 複習揮拍及專項腳步 2. 複習長球、挑球、放球、平球、切球及殺球 3. 半場對打練習 4. 半場單打比賽 三運動後收操	
9	一運動前熱身 二 1. 複習揮拍及專項腳步 2. 複習長球、挑球、放球、平球、切球及殺球 3. 半場對打練習 4. 半場單打比賽 三運動後收操	
10	一運動前熱身 二 1. 複習揮拍及專項腳步 2. 複習長球、挑球、放球、平球、切球及殺球 3. 半場對打練習 4. 半場單打比賽 三運動後收操	

