

桃園市中壢區中原國小 109 學年度上學期【中年級羽球】社團課程設計表

堂次	教學內容	備註
1	一、 自我介紹及提醒上課規則 二、 講解羽球起源及規則 三、 運動前熱身操講解 四、 羽球步伐講解 五、 能力分組(協調、球感測驗) 六、 多球訓練(長球、挑球) 七、 體能遊戲	視學生學習進度調整上課內容
2	一、 基本動作揮拍練習 二、 步伐練習 三、 體能遊戲 四、 多球練習(長球、挑球)	視學生學習進度調整上課內容
3	一、 基本動作揮拍練習 二、 步伐練習 三、 體能遊戲 四、 多球練習(長球、挑球)	視學生學習進度調整上課內容
4	一、 基本動作揮拍練習 二、 步伐練習 三、 體能遊戲 四、 多球練習(切球)	視學生學習進度調整上課內容
5	一、 基本動作揮拍練習 二、 步伐練習 三、 體能遊戲 四、 多球練習(切球) 五、 戰術練習	視學生學習進度調整上課內容
6	一、 基本動作揮拍練習 二、 步伐練習 三、 體能遊戲 四、 多球練習(切球、小球) 五、 戰術練習	視學生學習進度調整上課內容
7	一、 基本動作揮拍練習 二、 步伐練習 三、 體能遊戲 四、 多球練習(切球、小球) 五、 戰術練習	視學生學習進度調整上課內容

8	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、基本動作揮拍練習</li> <li>二、步伐練習</li> <li>三、體能遊戲</li> <li>四、多球練習(平球)</li> <li>五、戰術練習</li> </ul>	視學生學習進度調整上課內容
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、基本動作揮拍練習</li> <li>二、步伐練習</li> <li>三、體能遊戲</li> <li>四、多球練習(平球、撲球)</li> <li>五、戰術練習</li> </ul>	視學生學習進度調整上課內容
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、基本動作揮拍練習</li> <li>二、步伐練習</li> <li>三、體能遊戲</li> <li>四、多球練習(殺球)</li> <li>五、綜合實戰</li> </ul>	視學生學習進度調整上課內容

桃園市中壢區中原國小 109 學年度下學期【中年級羽球】社團課程設計表

堂次	教學內容	備註
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、自我介紹及提醒上課規則</li> <li>二、講解羽球起源及規則</li> <li>三、運動前熱身操講解</li> <li>四、羽球步伐講解</li> <li>五、能力分組(協調、球感測驗)</li> <li>六、多球訓練(長球、挑球)</li> <li>七、體能遊戲</li> </ul>	視學生學習進度調整上課內容
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、基本動作揮拍練習</li> <li>二、步伐練習</li> <li>三、體能遊戲</li> <li>四、多球練習(長球、挑球)</li> </ul>	視學生學習進度調整上課內容
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、基本動作揮拍練習</li> <li>二、步伐練習</li> <li>三、體能遊戲</li> <li>四、多球練習(長球、挑球)</li> </ul>	視學生學習進度調整上課內容

4	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、基本動作揮拍練習</li> <li>二、步伐練習</li> <li>三、體能遊戲</li> <li>四、多球練習(切球)</li> </ul>	視學生學習進度調整上課內容
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、基本動作揮拍練習</li> <li>二、步伐練習</li> <li>三、體能遊戲</li> <li>四、多球練習(切球)</li> <li>五、戰術練習</li> </ul>	視學生學習進度調整上課內容
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、基本動作揮拍練習</li> <li>二、步伐練習</li> <li>三、體能遊戲</li> <li>四、多球練習(切球、小球)</li> <li>五、戰術練習</li> </ul>	視學生學習進度調整上課內容
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、基本動作揮拍練習</li> <li>二、步伐練習</li> <li>三、體能遊戲</li> <li>四、多球練習(切球、小球)</li> <li>五、戰術練習</li> </ul>	視學生學習進度調整上課內容
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、基本動作揮拍練習</li> <li>二、步伐練習</li> <li>三、體能遊戲</li> <li>四、多球練習(平球)</li> <li>五、戰術練習</li> </ul>	視學生學習進度調整上課內容
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、基本動作揮拍練習</li> <li>二、步伐練習</li> <li>三、體能遊戲</li> <li>四、多球練習(平球、撲球)</li> <li>五、戰術練習</li> </ul>	視學生學習進度調整上課內容
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、基本動作揮拍練習</li> <li>二、步伐練習</li> <li>三、體能遊戲</li> <li>四、多球練習(殺球)</li> <li>五、綜合實戰</li> </ul>	視學生學習進度調整上課內容