

# 臺北市內湖區新湖國民小學 113 學年度第一學期

## 【週五班別】課後社團申請表暨課程計畫

Tel : 2796-3721 分機 111 訓育組

社團名稱	羽球	申請人或申請單位	謝丞峰
學生課程所需之材料費		授課時間及招生年段	每星期 <u>五</u> <u>16:00 ~ 17:30</u> 招生： <u>四 ~ 六年級</u>
教學內容簡介			
<p>本社團教學目的，教導學生基礎羽球的認知，並學會羽球運動的步伐、技巧與競賽規則，教材內容設計從基本技巧到聯串整合，最終能下場參與競賽，享受比賽的樂趣，並培養學生喜歡羽球愛運動的習慣。</p> <p>課程根據學生的程度，設計適合的課程內容，符合多元目標、尊重學生個別差異。學習的過程中讓學生培養正確體育運動的認知，瞭解健康的體適能的重要性及對人類生活的影響，並強化其心理建設，提升個人社會適應能力，以建立正確休閒生活習慣。</p>			

申請人簽名： 謝丞峰

申請日期：     年    月    日

臺北市內湖區新湖國民小學 113 學年度第一學期

【 羽球 】社團課程設計表

設計教師： 謝丞峰

教學目標		1. 了解羽球的基礎球種與持拍方式。 2. 做出基礎發球、長球、短球等基本技能。 3. 學生在同儕互動中，學習遵守各項團體規則並發揮團隊精神。 4. 教學採異質分組，舊生銜續加強基礎動作細膩度。		
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	9/6	課堂規則、基礎裝備介紹、正手向上擊球	12 / 6
	2	9/13	反手向上擊球、前場兩點跑位	
	3	9/20	前場兩點跑位、正手發球	
	4	9/27	橫移步法訓練、反手發球	
	5	10/4	後場兩點跑位、正手高遠球	
	6	10/11	後場兩點跑位、反手高遠球	
	7	10/18	橫移步法訓練、正手殺球	
	8	10/25	橫移步法訓練、反手殺球	
	9	11/1	四點米字步法、(正反手)長遠球準度訓練	
	10	11/8	四點米字步法、殺球準度訓練	
	11	11/15	六點米字步法、正手短球	
	12	11/22	六點米字步法、反手短球	
	13	11/29	綜合步法訓練、正手挑球	
	14	12/13	綜合步法訓練、反手挑球	
	15	12/20	正反拍平球	
	16	12/27	切球講解與實戰	
	17	1/3	短球進階球種—搓球講解與實戰	
18	1/10	單打雙打站位與實戰練習		