

石牌國小 112 學年度上學期課外社團教學計畫

此次教學計畫寫一年

週次	課程內容(可用圖片、影音連結)	備註
1	課程介紹、球感、協調練習	
2	握拍、基本球感練習	
3	協調訓練、球感練習、揮拍練習	
4	正手揮拍練習(擊球點練習)	
5	平球揮拍擊球練習	
6	平球揮拍擊球練習	
7	高遠球揮拍、擊球練習	
8	高遠球揮拍、擊球練習	
9	發球練習、兩兩對打練習	
10	發球練習、兩兩對打練習	
11	羽球規則介紹、對打練習	
12	羽球步法與協調訓練	
13	羽球步法與協調訓練	
14	反拍小球練習	
15	反拍小球練習	
16	小球正反拍練習	
17	不定點擊球練習	
18	不定點擊球練習	
19	雙打規則講解	
20	雙打比賽練習	

石牌國小 112 學年度下學期課外社團教學計畫

週次	課程內容(可用圖片、影音連結)	備註
1	球感練習:高遠球、平球	1
2	高遠球發球練習	2
3	小球發球練習	3
4	小球發球、對打練習	4
5	正反拍小球練習	5
6	正反拍小球練習	6
7	羽球基本步法練習	7
8	羽球基本步法練習	8
9	不定點擊球練習	9
10	不定點擊球練習	10
11	單打與雙打規則講解	11
12	雙打練習	12
13	雙打比賽練習	13
14	單打練習	14
15	單打比賽練習	15
16	綜合練習(發球、擊球、步伐)	16
17	綜合練習(發球、擊球、步伐)	17
18	分組競賽(單雙打排點比賽)	18
19	分組競賽(單雙打排點比賽)	19
20	分組競賽(單雙打排點比賽)	20

若有合併週上課，請加註說明