

臺北市士林區福林國小 113 學年度 第二學期 課後社團活動課程計畫表

社團名稱		羽球進階	開課時段	每週二 16:00-17:30	
指導老師		施銘瑋			
活動地點		活動中心三樓			
課程簡介		羽球是男女老少都可以對打的運動，透過基礎握拍及動作引導，讓學生更能夠對羽球的基本擊球方法更了解，課程中會加入腳步教學，讓學生不只能在定點擊球並且能夠移位對打，啟發學生對羽球的興趣，讓學生可以從小扎根，成為帶得走的運動能力。			
上課材料		<input type="checkbox"/> 不須購買材料。			
		<input checked="" type="checkbox"/> 須購買材料，如下表所列：			
		品名	用途說明	規格/型號	參考售價
		羽球	課程練習用	HFK-009	250*6=1500
		羽球	課程比賽用	HFK-005	620*2=1240
		<b>【學務處審核結果】</b>			
		<input checked="" type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過			
學期週次	上課節次	上課日期	活動(課程)內容	備註(所需材料)	
二	1	02/17~02/21	暖身運動、握拍、球感練習、伸展緩和		
三	2	02/24~02/28	暖身運動、揮拍練習、長球、伸展緩和	2/28-3/2 和平紀念日連假3天	
四	3	03/03~03/07	暖身運動、前後場腳步、單打發球、伸展緩和		
五	4	03/10~03/14	暖身運動、規則講解、雙打發球、伸展緩和		
六	5	03/17~03/21	暖身運動、腳步練習、挑球、伸展緩和		
七	6	03/24~03/28	暖身運動、平球、伸展緩和		
八	7	03/31~04/04	暖身運動、切球、伸展緩和	4/3-4/6 兒童節暨清明連假4天	
九	8	04/07~04/11	暖身運動、短球、伸展緩和		
十	9	04/14~04/18	半場對打比賽練習		
十一	10	04/21~04/25	暖身運動、殺球、伸展緩和		
十二	11	04/28~05/02	暖身運動、撲球、伸展緩和		
十三	12	05/05~05/09	暖身運動、移位長球、伸展緩和		
十四	13	05/12~05/16	暖身運動、移位切球、伸展緩和		
十五	14	05/19~05/23	暖身運動、移位切挑放、伸展緩和		
十六	15	05/26~05/30	暖身運動、米字步法1、伸展緩和	5/30(五)端午節連假3天	
十七	16	06/02~06/06	暖身運動、米字步法2、伸展緩和		
十八	17	06/09~06/13	綜合練習		
十九	18	06/16~06/20	綜合練習		

註1：活動課程內容可依老師授課實際情形略做調整。

註 2：期末須繳交社團上課紀錄照片至少 10 張(影片亦可)，參與才藝發表會或期末成果發表者免繳交。

註 3：如因課程需要須另收材料費，請務必於課程表中載明用途、規格及價格，待學務處審核通過後，方得進行購買意願調查統計、採購及收費事宜。