

臺北市士林區福林國小 115 學年度 第一學期 課後社團活動課程計畫表

社團名稱			課後羽毛球社	開課時段	每週五 13：00-14：30	
指導老師			施永圭			
活動地點			活動中心			
課程簡介			對羽毛球基礎認知,包括(1)各種基本動作,(2)力量掌握,(3)速度控制,(4)耐力訓練			
上課材料			☐ 不須購買材料。			
			☐ 須購買材料，如下表所列：			
			品名	用途說明	規格／型號	參考售價
			【學務處審核結果】 ☒ 通過 ☐ 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	9/07～9/11	羽球的握拍法(正拍)			
三	2	9/14～9/18	羽球的握拍法(正拍)			
四	3	9/21～9/25	羽球的握拍法(反拍)			
五	4	9/28～10/02	羽球的握拍法(反拍)			
六	5	10/05～10/09				
七	6	10/12～10/16	執球法及發球			
八	7	10/19～10/23	執球法及發球			
九	8	10/26～10/30	左右步法			
十	9	11/02～11/06	左右步法			
十一	10	11/09～11/13				
十二	11	11/16～11/20	前後步法			
十三	12	11/23～11/27	前後步法			
十四	13	11/30～12/04	平擊球(正拍)			
十五	14	12/07～12/11	平擊球(正拍)			
十六	15	12/14～12/18	平擊球(反拍)			
十七	16	12/21～12/25	平擊球(反拍)			
十八	17	12/28～1/01	長球(正拍)			
十九	18	1/04～1/08	長球(正拍)			
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。