

# 苗栗縣竹南國民小學 114 學年度上學期

## ( 羽 球 社 ) 教 學 計 劃 表

### 教學目標及課程內容簡介

一、上課時段：9/19 至 1/2 每周五 (12:40-14:00)

二、招生對象：一至六 年級，8 人以上開班，40 人為限。

### 三、課程簡介

課程目標：

1. 培養學生羽球運動的習慣
2. 學生能做出羽毛球的基本技巧。
3. 學生能做出羽毛球的基本步伐。
4. 學生能了解羽毛球的基本規則。

課程內容簡介：

1. 羽球運動的器材裝備介紹。
2. 正確的做出基本技巧。如：
  - (1) 長球：側身及分解動作的講解
  - (2) 小球：弓箭步及手腕擺放位置
  - (3) 發球：腳部的站位、站姿及發球分解動作
3. 應用基本技巧打出左右球路的變化。
  - (1) 利用拍面變化進行球路的方向改變
4. 介紹如何前後跑動、左右移位、全場米字型步法。
5. 介紹羽球運動的基本規則。
  - (1) 基本比賽規則
  - (2) 半場比賽規則
  - (3) 單打全場規則雙打全場規則

### 師資簡介

**指導老師：**譚字堯

**學歷：**苗栗縣竹南國小

新竹市光武國中

南投縣竹山高中

嘉義縣中正大學

嘉義縣中正大學碩士班

**指導**

**經歷：**嘉義縣大吉國中代課教師

嘉義縣大林國中羽球教練

古坑國小校隊訓練課程教練

中正大學一般組羽球隊助理教練

**指導老師：**葉如萱

**學歷：**台中市北屯國小

台中市東山高級中學國中部

苗栗縣仁德醫護管理專科學校醫檢科

台中市中臺科技大學醫技系

台中市中臺科技大學醫技系碩士班

**指導**

**經歷：**苗栗縣立竹南國小資優班代理教師

苗栗縣立竹南國小羽球隊教練

苗栗縣立竹南國小羽球社團老師

苗栗縣竹南國民小學\_114 學年度第一學期羽球社教學計畫表

次數	日期	授課內容
1	9/19	球場禮儀、握拍、平球動作教學
2	9/26	基本平球、正拍小球動作教學
3	10/3	發球動作教學、平球接正拍小球練習
4	10/17	發球練習、長球動作教學
5	10/31	長球練習接正拍小球練習、反拍小球動作教學
6	11/7	發球練習、長球接反拍小球練習
7	11/14	長球接反拍小球練習、切球動作教學
8	11/21	半場比賽規則、半場練習
9	11/28	切球練習、正拍挑球練習
10	12/5	切球接正拍挑球練習
11	12/12	反拍挑球教學及練習、前後跑動練習
12	12/19	基本球練習、殺球動作教學
13	12/26	全場跑動練習、基本球訓練、介紹正式比賽規則
14	1/2	社團驗收成果比賽

承辦人：

學務處：

校長：