

教學進度與大綱

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	時數	地點
1	09/09— 09/13	羽球概論	課程簡介、概論、器材簡介、羽球簡易規則	2	羽球場
2	09/16— 09/20	擊球前基本動作	握拍法、持球法、預備擊球動作，分組練習	2	羽球場
3	09/23— 09/27	正手拍低手擊球 擊及發長球	正手低手擊球、發長球，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
4	09/30— 10/04	反手拍低手擊球 及發小球	反手拍低手擊球、反手拍發小球，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
5	10/07— 10/11	技能測驗(1)	發球測驗	2	羽球場
6	10/14— 10/18	正手擊高遠球	正手擊高遠球基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
7	10/21— 10/25	平推球	複習正手擊高遠球，平推球，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
8	10/28— 11/01	放小球	放小球，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
9	11/04— 11/08	切球	複習放小球，切球，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
10	11/11— 11/15	技能測驗(2)	對牆擊球測驗	2	羽球場
11	11/18— 11/22	前後步法講解與 切挑球(1)	前後步法講解與切挑球聯合演練，基本動作解說示範，分組指導練習	2	羽球場
12	11/25— 11/29	前後步法講解與 切挑球(2)	前後步法講解與切挑球聯合演練，加強基本動作解說示範，分組及個別指導練習	2	羽球場
13	12/02— 12/06	單打實戰演練	單打規則介紹與實戰演練	2	羽球場
14	12/09— 12/13	單打比賽(1)	基本動作聯合演練與單打比賽	2	羽球場
15	12/16— 12/20	單打比賽(2)	基本動作聯合演練與單打比賽	2	羽球場
16	12/23— 12/27	技能測驗(3)	高遠球測驗	2	羽球場
17	12/30— 01/03	筆試測驗	羽球常識測驗	2	羽球場
18	01/06— 01/10	補考	總整理、補考	2	羽球場