



## 教學進度與大綱

週	日期	單元名稱	主要教學內容	教學時數	授課教室
一	09/09－09/13	準備週			
二	09/16－09/20	課程入門	1. 課程說明。 2. 場地、器材設備介紹。 3. 握拍法、擊球輔助動作講解與練習。	2	桌球教室
三	09/23－09/27	正手發球 與接發球(一)	1. 正手發不旋轉球講解與練習。 2. 反手推(擋)講解與練習。 3. 發球、接發球綜合練習。	2	桌球教室
四	09/30－10/04	正手發球 與接球法(二)	1. 正手發削球講解與練習。 2. 反手搓球講解與練習。 4. 發球、接發球綜合練習。	2	桌球教室
五	10/07－10/11	正手發球 與接球法(三)	4. 正手拉球講解與練習。 5. 發球、拉球綜合練習。	2	桌球教室
六	10/14－10/18	術科測驗(1)	術科測驗(1)	2	桌球教室
七	10/21－10/25	課程入門	1. 課程說明。 2. 場地、器材設備介紹。 3. 籃球運動簡介及籃球遊戲。	2	籃球場
八	10/28－11/01	運球	1、原地左、右手運球。 2、行進與 後退左、右手運球。	2	籃球場
九	11/04－11/08	傳球	1、複習運球動作。 2、傳接球。	2	籃球場
十	11/11－11/15	投籃	1、複習運球與傳接球動作。 2、 單手籃下投籃。	2	籃球場
十一	11/18－11/22	術科測驗(2)	術科測驗(2)	2	籃球場
十二	11/25－11/29	課程入門	1. 課程說明。 2. 場地、器材、設備介紹。 3. 握拍法、持球法、擊球輔助動 作講解與練習。	2	羽球場
十三	12/02－12/06	正手拍低手擊球擊及 發長球	1. 正手低手擊球講解與練習。 2. 正手低手發長球講解與練習。	2	羽球場
十四	12/09－12/13	反手拍低手擊球及發 短球	1. 反手拍低手擊球講解與練習。 2. 反手拍發短球講解與練習。	2	羽球場
十五	12/16－12/20	正手擊高遠球	1. 正手擊高遠球講解與練習。 2. 基本動作綜合練習。	2	羽球場
十六	12/23－12/27	術科測驗(3)	術科測驗(3)	2	羽球場
十七	12/30－01/03	筆試		2	
十八	01/06－01/10	補考	補考、總整理	2	