



教學進度與大綱

週	日期	單元名稱	主要教學內容	時數	地點
1	09/09－09/13	準備週			
2	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、持球法、擊球輔助動作講解與練習。	2	羽球場
3	09/23－09/27	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
4	09/30－10/04	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
5	10/07－10/11	正手擊高遠球	4. 正手擊高遠球講解與練習。 5. 基本動作綜合練習。	2	羽球場
6	10/14－10/18	術科測驗(1)	術科測驗(1)	2	羽球場
7	10/21－10/25	課程入門	1. 課程說明。 2. 場地、器材設備介紹。 3. 上手傳球技術講解與練習。	2	排球場
8	10/28－11/01	上手傳球	1. 上手傳球輔助動作講解與練習。 2. 個人對空上手傳球練習。 3. 雙人上手傳球練習。	2	排球場
9	11/04－11/08	低手傳球	1. 低手傳球技術講解與練習。 2. 對空低手傳球練習。 3. 雙人低手傳球練習。	2	排球場
10	11/11－11/15	發球	發球動作講解與練習。	2	排球場
11	11/18－11/22	術科測驗(2)	術科測驗(2)	2	排球場
12	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、擊球輔助動作講解與練習。	2	桌球場
13	12/02－12/06	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	桌球場
14	12/09－12/13	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。 3. 發球、接發球綜合練習。	2	桌球場
15	12/16－12/20	正手發球與接球法(三)	1. 正手拉球講解與練習。 2. 發球、拉球綜合練習。	2	桌球場
16	12/23－12/27	術科測驗(3)	術科測驗(3)	2	桌球場
17	12/30－01/03	筆試	筆試	2	
18	01/06－01/10	補考	補考、總整理	2	