

宜蘭縣立五結國民中學 110 學年度社團活動教學計畫表(雙週開課，每次 2 節)

社團名稱： 羽毛球			
週次	學習主題	教學目標	教學內容
1	羽毛球入門	認識羽毛球	羽毛球魅力和由來講解
2	羽毛球入門	認識羽毛球	羽毛球場地規格講解
3	羽毛球入門	認識羽毛球	羽毛球和球拍介紹講解
4	羽毛球入門	認識羽毛球	羽毛球比賽規則方法講解
5	羽毛球基本動作	羽毛球拍握姿和比賽站姿	學習羽毛球握姿和比賽站姿
6	羽毛球基本動作	發球	學習發高遠球
7	羽毛球基本動作	發球	學習發高遠球
8	羽毛球基本動作	發球	學習發短低球
9	羽毛球基本動作	擊球	學習正手拍
10	羽毛球基本動作	擊球	學習反手拍
11	羽毛球基本動作	擊球	平飛球
12	羽毛球基本動作	擊球	放短低球
13	羽毛球基本動作	擊球	殺球
14	羽毛球基本動作	擊球	殺球
15	比賽戰術	單人比賽	單人比賽戰術講解
16	比賽戰術	雙人比賽	雙人比賽戰術講解
17	羽毛球比賽	單人比賽	單人分組比賽
18	羽毛球比賽	單人比賽	單人分組比賽
19	羽毛球比賽	雙人比賽	雙人分組比賽
20	羽毛球比賽	雙人比賽	雙人分組比賽
21	羽毛球比賽	雙人比賽	雙人分組比賽

社團活動地點：羽球場