

宜蘭縣立五結國民中學 113學年度第一學期社團活動教學計畫表

]

社團名稱： 羽球

週次	學習主題	教學目標	教學內容
1	羽球入門	認識羽球	羽球概論、羽球的發明與演進。
2	羽球入門	基礎體能	基本體能的培養與訓練
3	羽球入門	基本動作	基本球感的訓練。
4	羽球入門	基本腳步	基本腳步的訓練，前中後場。
5	羽球入門	基本手腕	基本手腕發力訓練，講解及動作說明。
6	羽球入門	腳步訓練的綜合練習	米字步伐，撿球方式結合遊戲。
7	羽球進階	殺球練習	訓練殺球，左右兩側後場。
8	羽球進階	放球練習	訓練網前球。
9	羽球進階	雙打跑位練習	雙打前後站基本跑位
10	羽球進階	雙打輪轉(一)	雙打基本進攻跑位。
11	羽球進階	雙打輪轉(二)	雙打守中反攻基本跑位。
12	羽球進階	3對2訓練	戰術及反應訓練，綜合練習。
13	羽球進階	2對2不起高訓練	不起高球訓練
14	羽球進階	2對2攻守訓練	一組防守訓練，一組攻擊訓練
15	比賽練習	半場防守	基本防守步伐及觀念。
16	比賽練習	全場進攻	單打進攻的觀念與戰術、下壓上網
17	比賽練習	單打防守	單打防守的觀念與戰術、守中反攻
18	比賽練習	三對三比賽	三對三比賽之觀念與教學。
19	比賽練習	單打比賽	羽球比賽之觀念單打跑位與教學。
20	比賽練習	單打比賽	羽球比賽之觀念單打跑位與教學。
21	比賽練習	雙打比賽	羽球比賽之觀念雙打輪轉與教學。
22	比賽練習	雙打比賽	羽球比賽之觀念雙打輪轉與教學。

補註：上、下學期分別選課，依學生興趣、學習意願進行上課學習。

社團活動地點： 羽球場

宜蘭縣立五結國民中學 113學年度第二學期社團活動教學計畫表

社團名稱： 羽球			
週次	學習主題	教學目標	教學內容
1	羽球入門	認識羽球	羽球概論、羽球的發明與演進。
2	羽球入門	基礎體能	基本體能的培養與訓練
3	羽球入門	基本動作	基本球感的訓練。
4	羽球入門	基本腳步	基本腳步的訓練，前中後場。
5	羽球入門	基本手腕	基本手腕發力訓練，講解及動作說明。
6	羽球入門	腳步訓練的綜合練習	米字步筏，撿球方式結合遊戲。
7	羽球進階	殺球練習	訓練殺球，左右兩側後場。
8	羽球進階	放球練習	訓練網前球。
9	羽球進階	雙打跑位練習	雙打前後站基本跑位
10	羽球進階	雙打輪轉(一)	雙打基本進攻跑位。
11	羽球進階	雙打輪轉(二)	雙打守中反攻基本跑位。
12	羽球進階	3對2訓練	戰術及反應訓練，綜合練習。
13	羽球進階	2對2不起高訓練	不起高球訓練
14	羽球進階	2對2攻守訓練	一組防守訓練，一組攻擊訓練
15	比賽練習	半場防守	基本防守步伐及觀念。
16	比賽練習	全場進攻	單打進攻的觀念與戰術、下壓上網
17	比賽練習	單打防守	單打防守的觀念與戰術、守中反攻
18	比賽練習	三對三比賽	三對三比賽之觀念與教學。
19	比賽練習	單打比賽	羽球比賽之觀念單打跑位與教學。
20	比賽練習	單打比賽	羽球比賽之觀念單打跑位與教學。
21	比賽練習	雙打比賽	羽球比賽之觀念雙打輪轉與教學。
補註：上、下學期分別選課，依學生興趣、學習意願進行上課學習。			

社團活動地點： 羽球場