

臺北市立北安國民中學 113 學年度第二學期社團活動教學進度表

社團名稱	羽球社	教師姓名	陳柏儒
課程介紹	能從零到有的羽球觀念。課程內容包含基本規則、正反拍握拍、步伐訓練、發接球技巧，以及戰術的運用。初學者可學習基礎動作，進階者學生則可提升技術層面及戰術的運用。		
材料費用	(未填寫視為不需要)		
週 次	日 期	上課內容	
二	114 年 2 月 21 日	介紹本學期羽球社規範 羽球基本常識介紹、規則介紹。	
五	114 年 3 月 14 日	正拍握拍姿勢、運用正確握拍姿勢擊打球、向上擊球。	
七	114 年 3 月 28 日	反手握拍姿勢、運用正確握拍姿勢擊打球、反手向上。	
九	114 年 4 月 11 日	羽球基本常用實戰腳步實際操作。	
十一	114 年 4 月 25 日	高手正拍擊球、運用所學基本對打。	
十四	114 年 5 月 16 日	高手切球、殺球的實戰運用。	
十七	114 年 6 月 6 日	反拍長球、切球的實戰運用。	

十八	114 年 6 月 13 日	社團小競賽 (雙打)(單打)
----	----------------	-------------------