**112下陽光課程進度說明**

教師：陽光師資團隊  
星期/課程項目：羽球  
@專項運動（每次熱身）

@撈球、停球、發球為輔助練習

@自備跳繩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 堂 | 課程主題 | 教學重點 |
| 1 | 正反手 | 正反手握拍、正反手撲球 |
| 2 | 正反手 | 正反手握拍、正反手撲球 |
| 3 | 長球 | 高遠球擊球動作、時機 |
| 4 | 長球 | 高遠球擊球動作、時機 |
| 5 | 長球、撲球 | 組合動作結合腳步練習 |
| 6 | 長球、撲球 | 組合動作結合腳步練習 |
| 7 | 正反手挑球 | 長球撲球組合複習、正反手挑球 |
| 8 | 挑球 | 長球撲球組合複習、正反手挑球 |
| 9 | 長球挑球 | 組合動作結合腳步練習 |
| 10 | 長球挑球 | 組合動作結合腳步練習 |
| 11 | 短球 | 長球挑球複習、正反手短球 |
| 12 | 短球 | 長球挑球複習、正反手短球 |
| 13 | 切球 | 正反手短球複習、切球 |
| 14 | 切球 | 正反手短球複習、切球 |
| 15 | 切球、短球 | 組合動作結合腳步練習 |
| 16 | 切球、短球 | 組合動作結合腳步練習 |
| 17 | 殺球 | 切球短球複習、殺球 |
| 18 | 殺球 | 切球短球複習、殺球 |
| 19 | 實戰 | 比賽規則介紹、單打戰術 |
| 20 | 實戰 | 比賽規則介紹、單打戰術 |

**備註：課程內容以20週為單位安排，實際課程進度會依照實際堂數，按照學生程度及學習狀況進行調整。**