

臺北市國語實驗國民小學114學年度第2學期課後學藝活動計畫

學藝活動名稱	誰羽爭鋒週二週三週四班	
老師姓名	蔡明哲	
開課時間及招生年級	■星期二 16:10 ~ 18:30	<input type="checkbox"/> 4-6年級 20人
	■星期三 16:10 ~ 18:30	<input type="checkbox"/> 1-3年級 20人
	■星期四 16:10 ~ 18:30	<input type="checkbox"/> 4-6年級 20人
每班人數	15-20人，未達15人不開班	
課程簡介	1. 透過學習打羽球的休閒行為培養活力十足的健康身心。 2. 強化孩子的專注力與抗壓性，提升孩子自我任及榮譽感。 3. 藉由打羽球活動，培養團體合作、積極參與，沉著應變的處事態度。 4. 勤奮學習與球技巧，不斷創新運動生活養成熱愛運動新習慣。	
教學材料費	每生(500)元，內含【 羽球耗材等 】可寫每週或是整學期的金額，並填寫經費概算表。	

臺北市國語實驗國民小學114學年度第2學期課後學藝活動

【誰羽爭鋒】課程規劃表

堂數/ 日期	活動內容	活動介紹
1	課室規範	場地介紹與課程規範
2	羽球簡介	基本握拍、禮節及認識羽球
3	基本動作	揮拍、長球
4	基本動作	揮拍、長球及球感練習
5	基本動作	高手發球
6	基本動作	低手發球
7	綜合練習	挑球
8	綜合練習	長球與挑球步伐

9	綜合練習	長球上網挑球
10	綜合練習	小球
11	綜合練習	切球上網
12	綜合練習	調球
13	比賽規則	模擬比賽
14	綜合練習	模擬比賽單打
15	綜合練習	模擬比賽單打
16	綜合練習	模擬比賽雙打

