

彰化縣立彰泰國中家長會 110 學年度寒假營隊課程表

營隊名稱：羽球營

一、時間：111 年 1 月 21 日(星期五)、111 年 1 月 24 日(星期一)至 1 月 27 日(星期四)，上午 9:00~11:00，計 5 天，共 10 節。

二、地點：展藝館

三、對象：國一、國二(15 人開班，共開設 2 個班)。

四、費用：每人 550 元

五、授課教師：曹采君教師、張惠玲教師

六、課程內容：

日期/時間	1/21(週五) 9:00~11:00	1/24(週一) 9:00~11:00	1/25(週二) 9:00~11:00	1/26(週三) 9:00~11:00	1/27(週四) 9:00~11:00
課程內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹羽球的知識 2. 熱身運動+基本握拍 3. 基本羽球揮拍訓練 4. 正反手平推球(定點+移動) 5. 分組比賽 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本熱身運動 2. 基本羽球揮拍訓練 3. 正反拍兩側抽球及步伐練習 4. 正反手挑高遠球練習(定點) 5. 正手發高遠球 6. 分組比賽 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身運動+基本揮拍練習 2. 正反拍兩側抽球及步伐練習 3. 正手挑高遠球練習(定點+往前移動) 4. 正手高遠球練(定點) 5. 正手發高遠球 6. 分組比賽 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身運動 2. 正反拍兩側抽球及步伐練習 3. 正手發高遠球 + 正手高遠球練 4. 正、反手小球練習(前後移動練習) 5. 分組比賽 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身運動 2. 前後移動(長球+小球) 3. 前後移動(正手挑球+長球) 4. 分組比賽

注意事項：

(一)如本身有先天疾病不適合劇烈運動者請勿參加。

(二)請學員自備球拍、穿著運動服、運動鞋、水、毛巾、跳繩及替換衣物。