**臺北市立興福國中111學年度第二學期**

**社團課程教學進度表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **社團名稱** | | **羽球社** | **指導老師** | **黃朝楠** |
| **上課次數** | **上課**  **日期** | **教學進度與具體內容** | | |
| 1 | 2/24 | **握拍法的教學:** 我們介紹過正手握拍法、反手握拍法以及處理各種來球時握法靈活性變化的要領，**正確合理**的**握拍**是完成好各種技術動作的前提。  （l）用講解法陳述技術動作結構，規範要求，建立動作的概念和形象。（2）通過著技術錄影，觀摩優秀運動員的比賽、技術示範，進行模仿練習。 | | |
| 2 | 3/10 | **米字八法:單個基本步法練習-** **1.**可進行單個基本步法（墊步、並步、蹬步、交叉步、跨步）的反復練習。**2．上網步法練習-**   由中心位置——上右網前——回中心位置——上左網前——回中心位置（可持拍模仿各種擊球）**3．正手後退右後場步法練習-**  從起動開始，右腳向右後側移動，髖部帶動身體轉向右後場，以並步或交叉步向後移動到接近底線的位置，然後起跳（單、雙腳均可）擊球。完成擊球後回中心位置再多次重復練習。 | | |
| 3 | 3/24 | **正手發高球和正手挑球技術的教學:** （l）**正手向上擊球練習**：先要求保持展腕，握拍放鬆，用前臂內旋動作檯球～加上中指、無名指和小指由松到緊發力擊球——加上手腕的回環動作擊球——加上前臂的回環動作以加強擊球的力量。　（2）**用吊線球進行正手發球練習**：將球繫在5米以上吊線的下端，  球的高度調至與練習者膝關節手齊或稍低一些。 | | |
| 4 | 4/7 | **後場上手擊球（高、吊、殺）技術的教學:** （1）按照技術動作要領，持拍做好準備、引拍、揮拍。擊球（還原）的基本功架練習。注意握拍要正確、合理，左右手、前後腳及轉體收腹等動作協調，在最高點擊球等規範要求。  （2）原地進行“起跳轉體90度著地後即返回原地，再反復起跳並完成上手揮臂動作”的練習。 | | |
| 5 | 4/21 | **網前高點搓、推、勾、撲技術的教學:** （1）**多球**上網**搓**、**勾**、**推**、**撲球**練習。　（2）**吊**上網**搓**、**推**、**勾**、**撲**組合練習。　（3）**殺**上網**搓**、**推**、**勾**、**撲**組合練習。 | | |
| 6 | 5/5 | **接吊與接殺技術的教學:** **（1）正手接吊挑與反手接吊挑**　在正手挑技術基礎上，由**多球**挑——**多球定向**挑——**接吊**挑；在反手挑技術基礎上——**多球**反手挑——**多球定向**挑——反手**接吊**挑。 | | |
| 7 | 5/19 | **接吊與接殺技術的教學:** **（2）正手接殺放網與反手接殺放網** 　　**正手放網前球**：側身對右邊網前，右腳跨前成弓箭步，重心在右腳上；右手持拍於右側體前約與肩高，拍面右邊稍高斜對網；左臂自然後伸，起平衡作用。擊球前前臂稍外旋，手腕外展引拍至右側前。擊球時手腕稍內收，食指和拇指控制拍面和用力大小，輕切球托把球輕送過網。擊球後，在身體重心復原的同時，  收拍至胸前。 | | |
| 8 | 6/2 | **課程總結：實戰與驗收** | | |
| 9 | 6/9 | 社團成果發表會 | | |

**請各位社團老師於2/12(日)前填寫本表，並回傳予訓育組，謝謝您的付出！**

**興福國中訓育衛生組**

**Tel: 29322024分機330**

**E-mail: snowman9717@mail.hfjh.tp.edu.tw**

**敬祝　教安**