

## 二、每週課程進度表

## 課程名稱

## 羽球

## 項目

周次	課程主題	節數	教材	評量方式
1	運動傷害知識及建立安全規範	5+1	影片資料	課堂觀察
2	專項體能、技術訓練（全場步法訓練）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
3	專項體能、技術訓練（全場主動發長球）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
4	專項體能、技術訓練（全場被動接長球）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
5	專項體能、技術訓練（全場主動發短球）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
6	專項體能、技術訓練（全場被動接短球）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
7	專項體能、技術訓練（全場高遠球-正手）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
8	專項體能、技術訓練（全場切球-正手）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
9	專項體能、技術訓練（全場小球-正手）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
10	專項體能、技術訓練（全場挑球-正手）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
11	專項體能、技術訓練（全場高遠球、切球、小球、挑球-正手）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
12	專項技術測驗：發球（全場短發球、長發球）	5+1	輔助器材	課堂觀察
13	專項體能、技術訓練（全場殺球向前挑球-正手）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
14	專項體能、技術訓練（全場殺球向前挑球-正手）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
15	專項體能、技術訓練（全場殺球向前小球-正手）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
16	專項體能、技術訓練（殺球向前小球-正手）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
17	專項體能、技術訓練、綜合練習（全場戰術練習）	5+1	輔助器材	課堂觀察
18	專項技術測驗：全場殺球	5+1	輔助器材	課堂觀察
19	心理技能訓練	5+1	輔助器材	課堂觀察
20	心理技能訓練(課程結束)	5+1	輔助器材	課堂觀察