

110 學年度第 1 學期晚自習多元課程計劃表

授課名稱： 羽球之星培訓班		星期 一
<p>簡介：羽球的進階培訓課程，將基礎技術加深加廣，著重於雙打練習。 基本條件：熱愛淡江、喜歡羽球、積極學習、具有良好的運動家精神。</p>		
授課老師： 張榮辰		
<p>學費：1000 元(20 人成班)</p> <p>材料費：共 500 元整(統一購買全新羽毛球)</p> <p>自備用具：</p> <p>1. 羽球拍</p> <p>人數限制：30</p> <p>備註：若人數超過需進行術科分級，擇優錄取。</p>		
週別	上課內容	
1	熟悉羽球:握拍方式、基本規則認知、發球練習、對打練習	
2	正手拍平抽與高遠擊球	
3	進階技能:切球與挑高遠球	
4	反手拍平抽與高遠擊球	
5	雙打規則認知與步法、接發球練習	
6	球場走位認知、實戰練習	
7	網前小球、勾球、挑球	
8	正拍殺球技能練習	
9	接殺球預備動作與技巧	
10	防守擋球(以柔克剛)	

注意事項：

1. 授課教師有權更動課程，影響上課進行屢勸不聽者退班。
2. 因名額有限，有意參加者請先至教學組登記，以利印製家長同意書。