

建德國小 107 學年度課後社團預定教學進度表

上課日期:2/21(四)至 5/31(五)

停課日期:2/28(四)、3/1(五)、4/3(三)、4/4(四)、4/5(五)

游泳社團 3/20(三)開始上課(只上 10 次課)

次數	授課內容	備註
1	1. 握拍 2. 球感練習 3. 反手練習	
2	1. 球感練習 2. 反手練習 3. 正手練習	
3	1. 反手練習 2. 正手練習 3. 發球練習	
4	1. 正手練習 2. 發球練習 3. 反手兩點移動	
5	1. 發球練習 2. 反手兩點移動 3. 正手兩點移動	
6	1. 反手兩點移動 2. 正手兩點移動 3. 左推右攻	
7	1. 拍球測驗 2. 講解比賽規則 3. 分組對抗比賽	
8	1. 正手兩點移動 2. 左堆右攻 3. 殺球	
9	1. 左推右攻 2. 殺球 3. 綜合複習	
10	1. 殺球 2. 發球練習 3. 綜合複習練習	
11	1. 發球練習 2. 正、反拍練習 3. 反手切球練習	
12	1. 左推右攻 2. 不定點練習 3. 反手切球練習	
13	1. 發球練習 2. 不定點練習 3. 反手切球練習	
14	1. 總複習 2. 分組對抗比賽 3. 單打比賽	