



2025 / 2026 學年 餘暇活動章程

學部	中學部
餘暇活動資料	
活動名稱	羽毛球班
對象年級	初一至高三
上課時間	星期六 時間：14:00-15:30
上課地點	<input checked="" type="checkbox"/> 校內 <input type="checkbox"/> 校外，地址：
每位學生材料費	\$0
材料費包含之用品	/
學生上課需要自備的物品	羽毛球拍
教學目標	<ol style="list-style-type: none">1. 基本技術掌握：學習正手、反手擊球及發球技巧，提升擊球準確性。2. 體能增強：透過運動增強心肺耐力、靈活性和協調性。3. 比賽理解：了解羽毛球比賽的基本規則和策略，增強戰術思維。4. 社交互動：鼓勵參加者之間的合作與交流，建立友誼。5. 健康意識：提升對健康生活的認識，養成定期運動的習慣。
內容簡介	<ol style="list-style-type: none">1. 基礎技術訓練：專注於正手、反手、發球及接球等基本技巧的練習，幫助學員建立穩固的技術基礎。2. 體能鍛鍊：透過熱身運動和體能訓練，提高心肺功能、靈活性及反應速度，增強運動能力。3. 小組對抗賽：組織友誼賽，讓學員在實際比賽中應用所學技術，提升比賽經驗。4. 策略與規則講解：介紹羽毛球比賽的基本規則，幫助學員理解比賽中的戰術運用。
課程預期成效	學生能掌握正確握拍、發球技巧、計分及對抗技能。