

## 龍星國小教師自辦研習申請計畫書

一、依據：

桃園縣政府 91.10.02 府教輔字第 0910217286 號函。

二、研習主題

體適能羽球

三、研習目的：

藉由體適能羽球的學習，增進教師體能、促進教師身心健康。

四、研習內容：

體適能羽球運動

五、主辦單位(或人)：

訓導處體育組

六、協辦單位：

無

七、研習日期與地點：

103 年 2 月 14 日至 103 年 6 月 29 日 (每週二、四、五課後 90 分鐘)

龍星國小 羽球館

八、研習對象：

全校教師

九、研習課程表：

(如附件一)

十、研習時數：

依參與時數核發研習時數。

十一、研習經費

採自費

本計畫陳請校長核准後實施，修正時亦同。

申請人

教學組長

教務主任

校長

【附件一】

龍星國小健康與體育領域體適能羽球研習實施計畫研習課程表

地點：羽球館

週次	日期	課程綱要	研習內容	講師
1	2月14日	研習課程介紹	教學進度、內容、規定	林雪蓮
	2月14.16.17日	基本動作訓練	羽球運動的器材裝備、羽球的步法	林志明
2	2月21.23.24日	基本動作訓練	羽球的握拍、執球、發球及平擊球技術	林志明
3	3月1.2日	基本動作訓練	羽球的握拍、執球、發球及平擊球技術	林志明
4	3月6.8.9日	基本動作訓練	羽球的握拍、執球、發球及平擊球技術	林志明
5	3月13.15.16日	基本動作訓練	羽球的握拍、執球、發球及平擊球技術	林志明
6	3月20.22.23日	基本動作訓練	切墜球、挑球技術	徐淇新
7	3月27.29.30日	基本動作訓練	切墜球、挑球技術	徐淇新
8	4月3.5.6日	基本動作訓練	切墜球、挑球技術	徐淇新
9	4月10.12.13日	基本動作訓練	殺球與接殺球技術	彭兆綉
10	4月17.19.20日	基本動作訓練	殺球與接殺球技術	彭兆綉
11	4月24.26.27日	基本動作訓練	殺球與接殺球技術	彭兆綉
12	5月1.3.4日	基本動作訓練	手法與步法連結	廖元興
13	5月8.10.11日	基本動作訓練	羽球運動的訓練概論(身、心、技、戰、智)	廖元興
14	5月15.17.18日	全場訓練	羽球運動的單打比賽	林雪蓮
15	5月22.24.25日	全場訓練	羽球運動的雙打比賽	彭兆綉
16	5月29.31日	全場訓練	羽球運動的雙打比賽	彭兆綉
	6月1日			
17	6月5.7.8日	全場訓練	羽球運動的雙打比賽	彭兆綉
18	6月12.14.15日	全場訓練	羽球運動的雙打比賽	彭兆綉
19	6月19.21.22日	羽球常識課程	羽球運動 IBF 國際羽球賽事介紹	彭兆綉
20	6月26.28.29日	總複習	課程總結	林志明
		結業式	依上課次數核發研習時數	林雪蓮

研習完畢繳交資料如下

1. 本計畫
2. 簽到簿
3. 活動相片