

愛因斯坦 114 學年週三羽球 課程表（課表會依照學生能力做調整）

堂次	課 程 內 容
1	安全規定、正手握拍、正手平球
2	反手握拍、反手平球
3	後場動作（長球）
4	中退後步伐
5	中退後兩邊步伐
6	平球、退後連續球
7	左右平球（步伐）
8	後四點米字步
9	前場短球
10	中向前步伐（短球
11	前場左右短球
12	前場短球連接退後長球
13	後場步伐（切球）
14	半場前後複習動作
15	左右邊複習動作
16	比賽規則、複習
17	全場隨機球

18	複習與比賽對打
----	---------