

愛因斯坦 115 學年週三羽球
課程表 (課表會依照學生能力做調整)

堂次	日期	星期	時間	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