

高雄市鳳山區文德國民小學 114 學年度冬令營課程設計表

社團名稱：【 玉山足球社 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 5 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	1/26	一	協調、平衡、體適能	
2	1/27	二	傳、停球技術、盤球、十字帶球	
3	1/28	三	帶球、射門技術、進攻、防守	
4	1/29	四	一對一進、一對多進攻技術	
5	1/30	五	小型比賽、技術檢討	
6				
7				
8				
9				
10				

高雄市鳳山區文德國民小學 114 學年度冬令營課程設計表

社團名稱：【 匹克球 A 班 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 5 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	1/26	一	1. 匹克球運動起源與比賽規則介紹. 2. 球感訓練及敏捷訓練 3. 正反拍擊球練習.	
2	1/27	二	1. 短丁球練習. 2. 截擊球練習. 3. 接發球練習.	
3	1/28	三	1. 扣殺球及高吊球練習. 2. 短丁球練習及短丁球分組比賽. 3. 接發球練習及接發球分組比賽.	
4	1/29	四	1. 雙打分組比賽. 2. 單打分組比賽. 3. 雙打分組比賽.	
5	1/30	五	1. 雙打分組比賽. 2. 單打分組比賽. 3. 雙打分組比賽.	

高雄市鳳山區文德國民小學 114 學年度冬令營課程設計表

社團名稱：【 戶外羽球社 】

課後社團課程規畫：(上課次數共 5 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	1/26	一	1. 認識羽球運動及球場禮儀 2. 基本動作揮拍 3. 正手拍發長球練習 4. 正手拍發短球練習 5. 基本擊球技術(高遠球)練習 6. 單打比賽規則	
2	1/27	二	1. 基本動作揮拍 2. 正手拍發長球練習 3. 正手拍發短球練習 4. 基本擊球技術(高遠球)練習 5. 基本擊球技術(正拍平球)練習 6. 單打比賽規則	
3	1/28	三	1. 正手挑球練習 2. 反手挑球練習 3. 基本擊球技術(高遠球)練習 4. 正拍網前短球練習 5. 反拍網前短球練習 6. 雙打比賽規則 7. 直線上網腳步練習	
4	1/29	四	1. 正手挑球練習 2. 反手挑球練習 3. 基本擊球技術(切球、殺球)練習 4. 正拍網前短球練習 5. 反拍網前短球練習 6. 雙打比賽規則 7. 直線上網腳步練習	
5	1/30	五	1. 總複習 2. 單、雙打比賽練習 3. 分組對抗賽	

高雄市鳳山區文德國民小學 114 學年度冬令營課程設計表

社團名稱：【藝起來手做】

課後社團課程規畫：(上課次數共 5 次)

次數	日期	星期	教學內容	備註
1	2/2	一	包心綿鑰匙圈	
2	2/3	二	永生花花圈	
3	2/4	三	冰條線圍巾	
4	2/5	四	手做包包	
5	2/6	五	手做包包	
6				
7				
8				
9				
10				