

次數	日期	課程進度(上課內容簡略)	備註
1	3/6	羽球簡介、握拍、認識羽球	
2	3/13	基本動作：揮拍、長球	
3	3/20	基本動作：發球、挑球	
4	3/27	基本動作：長球，技巧練習：撿球練習	
5	4/10	基本動作：發球、挑球	
6	4/17	基本動作：挑球(正、反拍練習)	
7	4/24	基本動作：長球與挑球步伐	
8	5/1	基本動作：切球、殺球	
9	5/8	綜合練習：長球上網挑球	
10	5/15	綜合練習：長球上網挑球、切球上網放小球	
11	5/22	綜合練習、模擬比賽(單打比賽)	
12	5/29	綜合練習、模擬比賽(雙打比賽)	