

週次	日期	羽球陳奕仲進度表	備註
第 1-3 週 8/28-9/17		111/9/6-9/8 線上報名；9/12 公告開班團體	9/10 中秋節
第 4 週 9/18-9/24	9/19. 9/23	課程講解、上課安全規範、基本握拍	
第 5 週 9/25-10/1	9/26. 9/30	基本握拍、正手發球、反手發球	
第 6 週 10/2-10/8	10/3. 10/7	正手發球、反手發球、基本平球訓練	
第 7 週 10/9-10/15	10/14	基本平球訓練、基本小球訓練	
第 8 週 10/16-10/22	10/17. 10/21	基本小球訓練、基本挑球訓練	
第 9 週 10/23-10/29	10/24. 10/28	基本挑球訓練、基本撲球訓練	
第 10 週 10/30-11/5		111/11/3-4 期中評量	不排課
第 11 週 11/6-11/12	11/7. 11/11	基本撲球訓練、左右腳部訓練	
第 12 週 11/13-11/19	11/14. 11/18	基本長球訓練、基本切球訓練	
第 13 週 11/20-11/26	11/21. 11/25	基本長球訓練、基本切球訓練	
第 14 週 11/27-12/3		12/3 校慶	不排課
第 15 週 12/4-1/10	12. 9	基本殺球訓練、米字腳步訓練	
第 16 週 12/11-12/17	12/12. 12/16	基本殺球訓練、米字腳步訓練	
第 17 週 12/18-12/24	12/19. 12/23	左右平球、前後跑動	
第 18 週 12/25-12/31	12/26. 12/30	小組比賽(半場單打)	
第 19 週 1/1-1/7			
第 20 週 1/8-1/14			
第 21 週 1/15-1/21		111/1/11-12 期末評量 1/19(四)休業式	不排課

