

國立台南家齊女子高級中學第一學期社團成果報告書

羽球社



目錄

社團特色摘要	p. 1
壹、社團學習課程內容、創意及特色	p. 2
一、11/24 介紹場地，學習架網子、介紹基本球路	p. 2
二、12/8 長球的基本技巧與實際演練	p. 3
三、12/22 定點短球與前後移動短球技術	p. 4
四、12/29 定點切球的介紹與實際操作、切球上網放小球的組合球	p. 4
五、1/5、1/12 新制正規單打比賽	p. 5
貳、社團組職與分工	p. 6
參、活動成果與績效	p. 8
肆、財務說明	p. 11
伍、心得回饋小故事與建議修正	p. 12
六、其他	p. 12

社團特色摘要：

運動不只能讓身體更健康，還能保持心情愉快，獲得紓壓。在羽球場上，社員們跑跑跳跳、揮灑汗水，發球、接球，一來一往，每個人都是活躍的、真誠的。

社師個性隨和，不會令人有距離感，而且對社員的態度積極與否非常注重，他對羽球的熱忱是提升我們學習動力的推手。除此之外，團體一起打球也能發揮進步的效果，社員之間不僅可以彼此觀摩、互相學習，也可以建立人際關係、營造運動風氣。

然而，打羽球時，球技固然重要，但是對自己身體的保護更不容忽略。本社在運動傷害這一方面特別重視，因為打球的過程中難免有扭傷、拉傷的時候，所以我們社團購買了醫藥箱。上學期也曾經邀請一位在職復健師舉辦演講，讓社員能夠明白自己身體部位的運動方式和受傷時辨別輕重與處理的方法，以免造成永久的運動傷害。

本社的宗旨—快樂打球。在羽球社中的每個人對於羽球都有強烈的喜愛，不會打羽球的社員可以從中得到快樂，會打羽球的社員可以讓球技更為精進，我們希望本社的社員在技巧與知識兩方面都能增進，藉著打羽球而變的更健康、快樂與自信。

壹、社團學習課程內容、創意及特色

羽球社的創辦主要是希望喜歡打羽球的人可以一起共襄盛舉，藉由這個社團彼此相互切磋，增進球藝，讓「羽球」不僅是一項球類比賽，也是一項可以培養默契、增加感情的娛樂活動。

一、11/24 介紹場地，學習架網子、介紹基本球路。



瞭解羽球的基本技巧與規則，讓打羽球的時候更可以清楚判斷

二、12/8 長球的基本技巧與實際演練。



長球技巧的運用，學習應用的時機

三、12/22 定點短球與前後移動短球技術。



學習短球的運用方式與重點

四、12/29 定點切球的介紹與實際操作、切球上網放小球的組合球路。



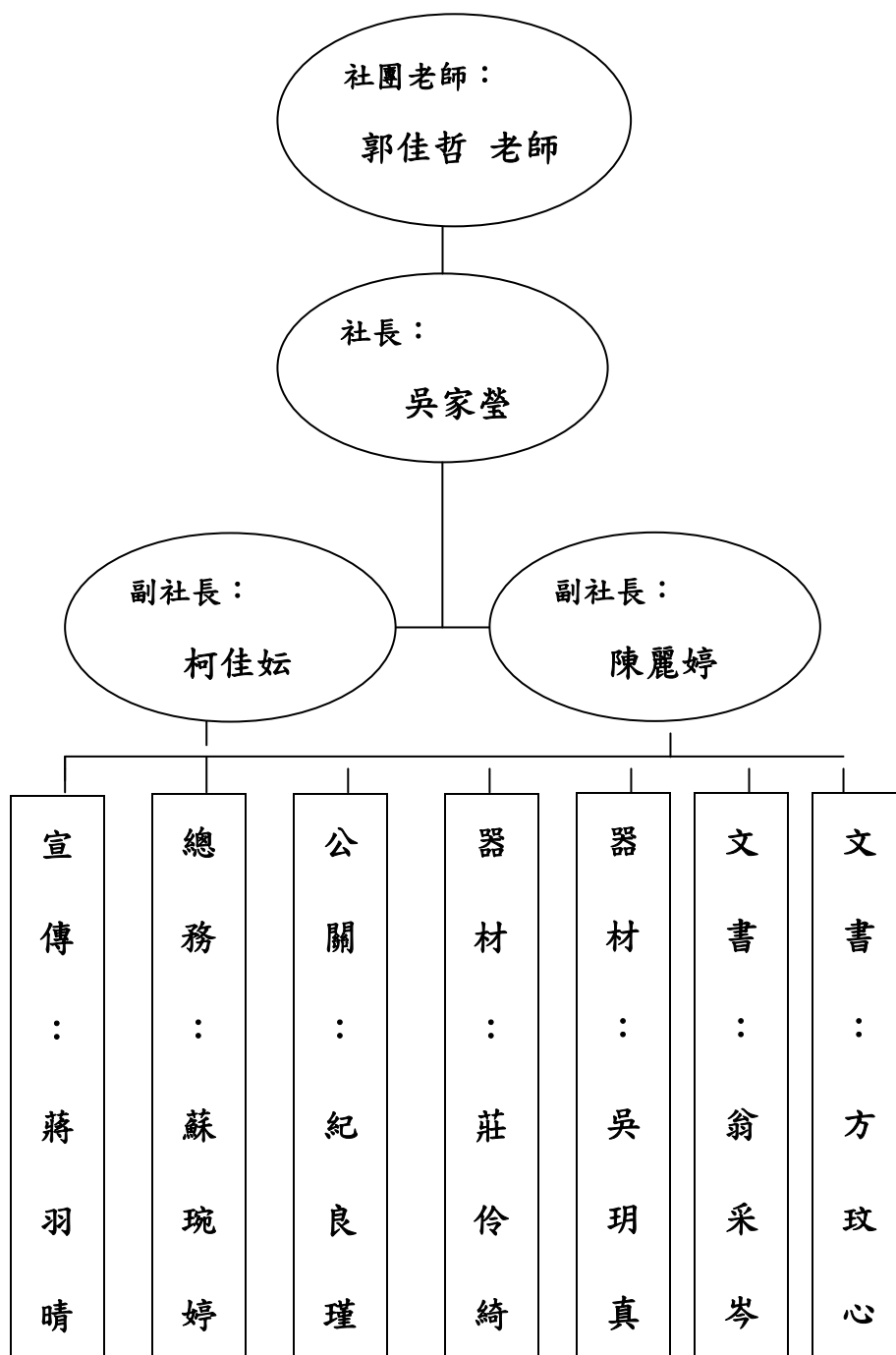
得知切球與其他球路的不同，運用的方式

五、1/5、1/12 新制正規單打比賽。




藉由兩次社課的機會，舉辦社內的羽球比賽，從中熟悉羽球的運用方式，對戰的過程中，增加實戰經驗。

貳、社團組織與分工



社長：吳家瑩	管理社團所有事項，協助社師指導社員
副社長：柯佳妘	協助社長執行各項活動
副社長：陳麗婷	
宣傳：蔣羽晴	宣導各項活動的時間、地點
總務：蘇琬婷	掌管社團財務狀況
公關：紀良瑾	活動主要聯絡人
器材：莊伶綺	負責器材租借
器材：吳玥真	
文書：翁采岑	紀錄社課活動內容，社員出缺席狀況
文書：方致心	

參、 活動成果與績效

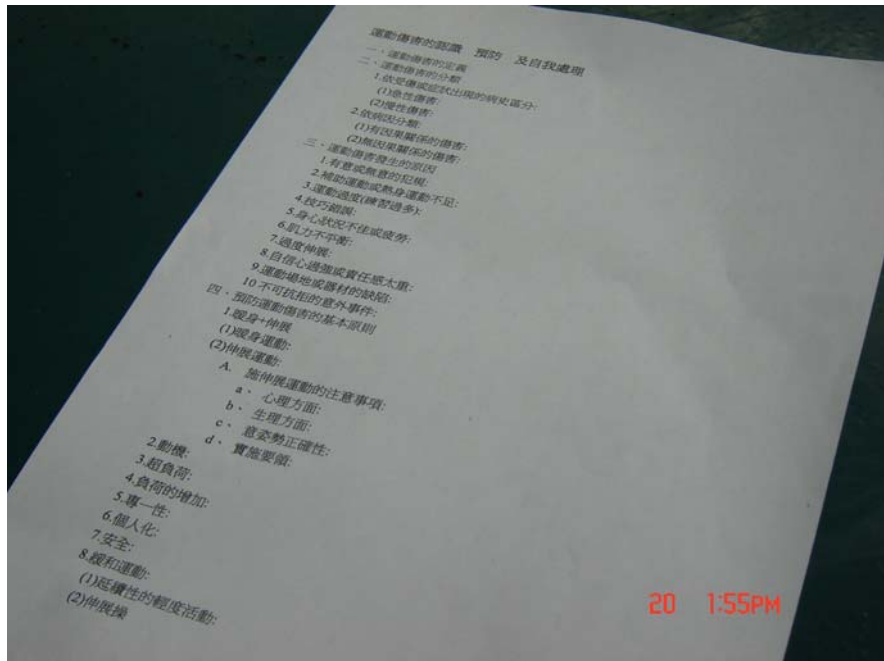
一、活動名稱	傷害防治與治療講座
二、活動時間	2010/10/20
三、活動地點	排球館
四、活動內容	<ol style="list-style-type: none">1. 說明運動傷害的不同，如何辨識2. 發生運動傷害的原因3. 如何預防運動傷害的發生4. 運動前的暖身運動5. 如何包紮傷口6. 傷口的緊急處理
五、活動照片 (可自行增加)	<p style="text-align: center;">照片一</p>  <p>說明：講師正在講解有關運動傷害的內容</p>

照片二



說明：講座結束後大家快樂合照

照片三



說明：這次講座的講義

六、活動記錄

撰寫人：翁采岑

班級：高二二

<p>與心得</p>	<p>這一次的講座是用一次的社團活動時間所辦的，目的是希望在下一次打羽球之前，可以讓社員了解到運動傷害有什麼後遺症，以及每次運動前的暖身是多麼的重要，不要讓一次的意外造成永久的傷害，降低運動時所帶來的損害，讓大家能更快樂的打球，讓自己處在一個安全的狀態。</p>
<p>七、活動建議 與修正</p>	<p>這一次的活動還算順利，但由於場地的不便，導致螢幕的內容無法更清楚的顯現，麥克風的聲音因為場地過大無法集中，所以無法清楚聽見講師的聲音，希望下次還有這類講座能有更理想的地方。</p>

肆、 財務說明

項目	支出
貝斯美德急速冷凍劑	250
肌樂	200
繃帶 X3	60
象頭膠布	55
影印	146
羽毛球 X3	780
肌貼布	360
繃帶	45
外科剪刀	100
學期末請社員吃包子	600

伍、心得回饋小故事與建議修正

一、心得小故事

在一次又一次的社團活動中，每個社員都努力的學習著，而我們每個幹部也為了讓羽球社更好而衝刺著。每次社團活動結束後，幹部們都會反省，想想這次的社課有哪裡不好，哪裡需要改進，希望能給社員一個充實的社課。大家都是第一次當幹部，很多事務都還在摸索，只能仰賴幹部彼此之間互相的扶持，或許我們幹部做的並不好，但我們真的很努力，為了讓羽球社更好，我們會繼續加油的。



六、其他

下學期有機會與他校合辦友誼賽。