

單元主題：羽毛球

正手高遠球	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力
<p><u>直射籠門</u> 4 人一組，每人 10 球，以上手擊球動作將羽毛球擲向每組的 A4 紙箱，射門位置與籠門位置相距約 7 米(可按學生能力調節距離)，箱內最多球的一組為勝。</p>	鞏固上手擊球動作(直線)	上手動作的協調性 手眼協調 發展上肢力量	鼓勵及幫助隊友 互相評鑑 尊重比賽	每組之間應有充足的活動空間	上手擲球發力動作的步驟	欣賞隊友的動作的流暢度
<p><u>投射籠門</u> 4 人一組，每人 10 球以上手擊球動作將羽毛球擲向每組的 A4 紙箱(紙箱放對面場區位置，要求球以拋物線隔網入箱)，箱內最多球的一組為勝。</p>	鞏固上手擊球動作(直線)	上手動作的協調性 手眼協調 發展上肢力量	鼓勵及幫助隊友 互相評鑑 尊重比賽	每組之間應有充足的活動空間	上手擲球發力動作的步驟	球的最佳飛行路線(拋物線)

<p><u>持拍拍氣球</u></p> <p>a. 4 人一組，老師先讓學生在 IPAD 看上手揮拍動作，然後討論正確的動作要點(揮拍四步曲)，再輪流模仿揮拍動作，互相提示及糾正錯誤，老師巡視及作出適當的指導</p> <p>b. 2 人一組，1 人拋起氣球至同伴拍尖位置，另一人以正確的上手揮拍動作拍打氣球，交替練習。</p>	<p>鞏固上手擊球動作</p>		<p>鼓勵及幫助隊友互相評鑑</p>	<p>每組之間應有充足的活動空間</p>	<p>上手揮拍動作的要點</p>	<p>透過觀察視像審視動作的要領(揮拍四步曲)</p>									
<p><u>高球九宮格(持拍)</u></p> <p>在對場區地面設計成 9 個大格，</p> <table border="1" data-bbox="73 1262 342 1410"> <tr> <td>10</td> <td>8</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>4</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>2</td> <td>4</td> </tr> </table>	10	8	10	6	4	6	4	2	4	<p>判斷來球的速度、距離及落點，以上手擊球動作，將球打過網</p>	<p>可提升手眼協調能力 反應及下肢移動</p>	<p>互相合作，當發球不夠穩定時亦學會鼓勵及體諒自我的提升，不與其他組比較</p>	<p>每組之間應有充足的活動空間</p>	<p>從分數的高低可以了解上手高遠球最理想的落點</p>	<p>球的最佳飛行路線及落點</p>
10	8	10													
6	4	6													
4	2	4													

<p>發球線與網之間</p> <p>每個大格有所屬分數。</p> <p>4 人一組，每一組佔半場，每人輪流在對面場區發球予組員，每人輪流接 10 球，以上手擊球到對面場區，直至完結後將各自的分數加起來，看看每組的得分。</p> <p>老師可以設立一個標準分數(例如：總分為 200 分)，達標為勝。</p>						
---	--	--	--	--	--	--