全班共 32 人，分成 8 組，每組 4 人

每組大約活動約 10 分鐘，每 10 分鐘轉一次活動區域，可視乎上課時間刪減一至兩個區域

手握力練習

提供手指訓練用的握力儀器，每人輪流 40-80 下一組，共 4 組

半場一

一人發球

一人在對場區擊出上手高遠球（4 人 1 組）

每人輪流 10 球

發球

半場二

在對場區由學生商議在後場區任意擺放 4-5 個大小不一的呼啦圈，每人站對場區中場位置自行拋起羽毛球並適時擊出高遠球，每人 10 球，最後看誰落點最準確。

兩個羽毛球場中間空位

二人同做拾球移後擲球（以上手高遠球為基礎動作）

每人 10 球

兩個羽毛球場中間空位

二人同做拾球移後擲球（以上手高遠球為基礎動作）

每人 10 球

場後千次跳繩接力

每人輪流跳 100 次，直至總數達 1000 次（可自行設定）

揮拍練習

半場三

在對場區擺放 3 個連成直排的呼啦圈，設定最遠的得 10 分，中間 7 分，最近的 4 分

一人將球擲向對場區，第二人站對場區發球線擊出高遠球，第三人在擲球者後方撿球，第四人負責計算分數

每人流 10 球

擊球

擊球

擲球

擲球

撿球

半場四

一人將球擲向對場區，第二人站對場區發球線擊出高遠球，第三人在擲球者後方撿球，第四人在擊球者後方做上手揮拍練習

每人流 10 球

球拍套練習

每人為球拍穿上拍套後，練習以手腕及指發力擊球的技術，每次 30 下，共 5 組