

單元主題：羽毛球

平抽擋	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>撲蝶</u> 2 人一組面對面，1 人逆轉球拍，提供拍柄予隊友身前(上身至頭水平)不同的位置，另 1 人以正手及反手推擋拍柄</p>	<p>掌握平推擋的技巧</p>		<p>隊友間要互相合作</p>	<p>二人之間要有足夠的距離</p>	<p>靈活以手指作正、反手握法換轉</p>	<p>節奏感</p>
<p><u>單向穿越時空</u> 5 人一組，放置一個呼拉圈在場中間。 1 人在呼拉圈的旁邊輕輕拋起羽毛球 1 人將球平推並穿越呼拉圈 最後 1 人在呼拉圈對面將球拾起並準備給下一輪的同學練習 (建議可提供不同大小的呼拉圈)</p>	<p>掌握運用手指發力的細動作 擊球的角度</p>		<p>團隊各人要做好協助的角色</p>		<p>擊球點在身前</p>	

<p><u>雙向穿越時空</u> 4 人一組，放置一個呼拉圈在兩人中間(在呼拉圈兩旁繫上繩子，令協助的同學能遠離呼拉圈) 每次另外二人在呼拉圈的兩邊進行平抽擋練習，站立的距離大約相距 4 米球必需穿越呼拉圈方為成功，計算二人合作來回球的次數</p>	<p>掌握運用手指發力的細動作 二人穩定地來回擊球</p>		<p>不放棄的精神，再接再勵</p>	<p>可額外在兩邊加上繩子，以減低受傷機會</p>	<p>節奏不能太急促</p>	<p>球的最佳飛行路線</p>
---	--	--	--------------------	---------------------------	----------------	-----------------