

單元主題：羽毛球

| 正手殺球 | 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>殺對了點</p> <p>2 人一組，輪流將球拍柄升高，為隊員製造殺球的最理想擊球點，請學生側身向著該擊球點以上手擊球動作揮拍</p> <p>將拍面停在對方的球拍柄</p> | <p>鞏固上手動作</p> <p>掌握殺球的理想擊球點</p> | | <p>與隊友合作，互相幫助</p> | <p>注意揮拍力度，著重擊球點，免令協助練習的同學受傷</p> <p>每組之間應有充足的活動空間</p> | <p>留意發力集中在前臂、手腕及手指</p> <p>留意拍面的角度</p> | <p>動作的流暢度</p> |
| <p>殺球小手工</p> <p>4 人一組，輪流以球拍向下壓，將球擊中球網(目標盡量是向網，確定由高遠球轉變為殺球)</p> <p>一人在隔網對場區負責擲球，擲向擊球者前上方</p> <p>擊球者每次將球拍準備在右肩上方，球拍微微引後，拍面向正額前上方</p> <p>輪流每人 10 次將球</p> | <p>掌握殺球的技巧</p> | <p>發展手眼協調能力</p> <p>發展手腕及手指的力量</p> | <p>與隊友合作，互相幫助</p> | <p>留意擲球後以球網遮擋自身，以免受傷</p> | <p>注意前臂、手腕及手指發力</p> <p>掌握好擊球點</p> | <p>動作的流暢度</p> |

| | | | | | | |
|---|----------------|---|-------------------|--------------------------|---|---------------------------------|
| <p>擊中球網，並順勢將球拍收到左腰間</p> | | | | | | |
| <p><u>殺球(前傳)</u> <u>僅前臂揮拍把球擊向下方</u> 原理應是將球拍高舉(不側身)，目的為集中在給予學生更容易擊中來球</p> | <p>掌握殺球的技巧</p> | <p>發展手眼協調能力 發展手腕及手指的力量</p> | <p>與隊友合作，互相幫助</p> | <p>留意擲球後以球網遮擋自身，以免受傷</p> | <p>注意前臂、手腕及手指發力 掌握好擊球點</p> | <p>動作的流暢度 球的落點</p> |
| <p><u>全力扣殺</u> 4 人一組，輪流殺球，並將預設的目標擊倒 4 人共同商議合適的距離，並將一排 5 個球筒(或以其他物品代替)並排列於對場區 一人在隔網對場區發球 每人殺球 10 次，2 個循環之後計算每組擊中球筒次數最多為勝(每跌一次都會重新拾起)</p> | <p>運用殺球的技巧</p> | <p>爆發力</p> | <p>要求高度的集中</p> | <p>發球者需注意站立的位置</p> | <p>由身體牽引帶動力量並在擊球一剎那爆發出自身的最佳力量</p> | <p>動作的流暢度 球的落點</p> |