

羽毛球班



教學目標

1. 學習正確的握拍、發球、步法、擊球等技巧。
2. 培養自律、團結及堅毅的精神。
3. 提高對羽毛球運動的興趣，為日後進行更高層次的羽毛球技術打好基礎。

內容簡介

1. 從遊戲、訓練中學習初步羽毛球的基本技術。
2. 提升羽毛球發球、擊球等技巧。
3. 學習羽毛球規則、賽例及調整比賽心態。

課程預期成效

1. 學生對羽毛球運動產生興趣。
2. 培養學生守紀律、團結友愛的精神。
3. 正確的羽毛球技術(擊球、步法等)。
4. 對羽毛球有基礎認識，並對日後有機會參與更高層次訓練打好基礎。

學生上課需要自備的物品

羽毛球拍(兒童短杆球拍)、羽毛球一筒、汗巾、水壺(上課前裝好飲用水，嚴禁飲用含糖類的飲品。)

相關活動介紹圖片

