



2026/2027 學年餘暇活動章程

羽毛球班



教學目標

1. 讓學生認識羽毛球運動，學習正確的握拍、發球、擊球及基本步法。
2. 透過羽毛球練習，提升學生的身體協調、反應能力及基本體能。
3. 培養學生對羽毛球運動的興趣，建立持續參與運動的良好習慣。
4. 培養學生守紀律、互相合作及堅持練習的態度，為日後進一步學習羽毛球奠定基礎。

內容簡介

1. 學習羽毛球基本知識及正確握拍方法，掌握基本準備姿勢及揮拍動作。
2. 學習發球、接球、高遠球等基本擊球技巧，並透過不同練習提升擊球的穩定性及控制能力。
3. 學習基本步法及場上移動方式，提升學生的身體協調、反應能力及移動能力。
4. 透過遊戲、個人及雙人練習，讓學生嘗試簡單連續擊球及基本對打，並初步認識羽毛球比賽規則及運動禮儀。

課程預期成效

1. 學生能建立對羽毛球運動的興趣，並對基本規則有所認識。
2. 學生能掌握正確的握拍、發球及基本擊球技巧。
3. 學生能運用基本步法進行簡單的場上移動及擊球練習。
4. 學生的手眼協調、反應能力及基本控球能力有所提升。

學生上課需要自備的物品

羽毛球拍（建議選用輕量、適合兒童握持的球拍）、汗巾及水壺（上課前請裝好飲用水，嚴禁飲用含糖飲品）。