

中華基督教會基朗中學

CCC Kei Long College

羽毛球課程技術總表 Learning Progression in Badminton

項目	種類	技術	內容進度 / 要點	備註	
1	羽毛球	握拍法	正手握拍法	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 握手式 <a href="#">(Level 1)</a></li> <li>- 食指較高而微曲扣板 <a href="#">(Level 2)</a></li> <li>- 食指較高而微曲扣板，擊球時緊扣球板，其餘時間則放鬆<a href="#">(Level 3)</a></li> </ul>	
			反手握拍法	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 握手式 <a href="#">(Level 1)</a></li> <li>- 拇指較高而微曲按板 <a href="#">(Level 2)</a></li> <li>- 拇指較高而微曲按板，擊球時緊扣球板，其餘時間則放鬆<a href="#">(Level 3)</a></li> </ul>	
			控球：舉球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 正手握拍並置拍框於球邊<a href="#">(Level 1)</a></li> <li>- 移動球拍挑 / 舉起羽毛球<a href="#">(Level 2)</a></li> <li>- 羽毛球被挑起後停置於球拍上<a href="#">(Level 3)</a></li> <li>- 羽毛球被倒置於球拍上<a href="#">(挑戰項目)</a></li> </ul>	
			控球：接球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 當球拋到空中落下時，用球拍置於落點並輕力觸球 <a href="#">(Level 1)</a></li> <li>- 用球拍緊隨飛行中的羽毛球旁邊<a href="#">(Level 2)</a></li> <li>- 用球拍緊隨飛行中的羽毛球旁邊並轉手腕承托羽毛球<a href="#">(Level 3)</a></li> </ul>	
		控球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 當球拋到空中落下時，用球拍置於落點並輕力觸球 <a href="#">(Level 1)</a></li> <li>- 用球拍連續向上擊高位球<a href="#">(Level 2)</a></li> <li>- 用球拍連續向上擊低位球<a href="#">(Level 3)</a></li> </ul>		
		步法	<a href="#">墊步</a>	- 當右(左)腳向前(後)邁出一步後，另一腳跟進，緊接著以同一方向跟進一步	
			<a href="#">交叉步</a>	- 左右腳交替向前、橫移或向後移動為交叉步。	
			<a href="#">碎步</a>	- 以小的交叉步移動的稱為小碎步。	
			<a href="#">併步</a>	- 左右腳向前(或向後)移動一步時，另一腳立刻向移動腳跟並一步，緊接著移動腳再向前(向後)移動一步，稱為並步。	

		<a href="#">蹬轉步</a>	- 以一腳為軸，另一腳作向前、橫移或向後蹬轉。	
		<a href="#">蹬跨步</a>	- 在移動的最後一步，右(左)腳用力向後蹬的同時，另一腳向來球的方向跨出一大步	
		<a href="#">騰跳步</a>	- 以較近來球的腳(或雙腳)起跳，起跳騰空擊球，作撲球或突擊殺球。	
	發球	高遠球	- 側向同伴，左右手向外伸展及微屈( <a href="#">Level 1</a> ) - 握拍手擺動向前，配合另一隻手放下 / 拋出羽毛球，球拍擊中羽毛球( <a href="#">Level 2</a> ) - 動作協調( <a href="#">Level 3</a> ) - 擊球時，手臂帶動而手腕發力為主，並有順勢動作( <a href="#">Level 4</a> ) - 球落在對手場區後場邊線附近( <a href="#">Level 5</a> )	
		正手短球	- 側向同伴，左右手向外伸展及微屈( <a href="#">Level 1</a> ) - 握拍手擺動向前，配合另一隻手放下 / 拋出羽毛球，球拍擊中羽毛球( <a href="#">Level 2</a> ) - 動作協調( <a href="#">Level 3</a> ) - 擊球時，手臂帶動而手腕緊扣，並有順勢動作( <a href="#">Level 4</a> ) - 球落在對手場區前發球邊線附近( <a href="#">Level 5</a> )	
		反手短球	- 正向同伴，左右手向內微屈( <a href="#">Level 1</a> ) - 握拍手擺動向前，配合另一隻手放下 / 拋出羽毛球，球拍擊中羽毛球( <a href="#">Level 2</a> ) - 動作協調( <a href="#">Level 3</a> ) - 擊球時，手臂帶動而手腕緊扣，並有順勢動作( <a href="#">Level 4</a> ) - 球落在對手場區前發球邊線附近( <a href="#">Level 5</a> )	
	正反手擊球法	下手擊球	- 自行拋球及擊球( <a href="#">Level 1</a> ) - 自行拋球及移動擊球( <a href="#">Level 2</a> ) - 同伴拋球及擊球( <a href="#">Level 3</a> ) - 同伴拋球及移動擊球( <a href="#">Level 4</a> ) - 同伴拋球及移動和協調擊球( <a href="#">Level 5</a> )	
		上手擊球	- 自行拋球及擊球( <a href="#">Level 1</a> ) - 自行拋球及移動擊球( <a href="#">Level 2</a> ) - 同伴拋球及擊球( <a href="#">Level 3</a> ) - 同伴拋球及移動擊球( <a href="#">Level 4</a> )	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 同伴拋球及移動和協調擊球(Level 5)</li> </ul>	
		高遠球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 側向同伴，左右手向外伸展及屈曲(Level 1)</li> <li>- 握拍手揮動向前，球拍擊中羽毛球(Level 2)</li> <li>- 動作協調(Level 3)</li> <li>- 擊球時，手臂帶動而手腕發力為主，並有順勢動作(Level 4)</li> <li>- 球落在對手場區後場邊線附近(Level 5)</li> </ul>	
		殺球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 側向同伴，左右手向外伸展及屈曲(Level 1)</li> <li>- 握拍手揮動向前，球拍擊中羽毛球(Level 2)</li> <li>- 動作協調(Level 3)</li> <li>- 擊球時，手臂帶動而手腕發力為主，並有順勢動作(Level 4)</li> <li>- 球落在對手中場區邊線附近(Level 5)</li> </ul>	
		吊球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 側向同伴，左右手向外伸展及屈曲(Level 1)</li> <li>- 握拍手揮動向前，球拍擊中羽毛球(Level 2)</li> <li>- 動作協調(Level 3)</li> <li>- 擊球時，手臂帶動而手腕發力為主，並有順勢動作(Level 4)</li> <li>- 球落在對手前場區發球線前(Level 5)</li> </ul>	
		挑球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 正向同伴，左右手前後伸展及微屈(Level 1)</li> <li>- 握拍手揮動向前，球拍擊中羽毛球(Level 2)</li> <li>- 動作協調(Level 3)</li> <li>- 擊球時，手臂帶動而手腕發力為主，並有順勢動作(Level 4)</li> <li>- 球落在對手場區後場邊線附近(Level 5)</li> </ul>	
		網前球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 正向同伴，左右手前後伸展及微屈(Level 1)</li> <li>- 握拍手揮動向前，球拍擊中羽毛球(Level 2)</li> <li>- 動作協調(Level 3)</li> <li>- 擊球時，手臂帶動而手腕發力為主，並有順勢動作(Level 4)</li> <li>- 球落在對手前場區發球線前(Level 5)</li> </ul>	
		平抽球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 正向同伴，左右手伸展及微屈(Level 1)</li> <li>- 握拍手揮動向前，球拍擊中羽毛球(Level 2)</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 動作協調(<a href="#">Level 3</a>)</li> <li>- 擊球時，手臂帶動而手腕發力為主，並有順勢動作(<a href="#">Level 4</a>)</li> <li>- 球落在對手中場區場至底邊線前(<a href="#">Level 5</a>)</li> </ul>	
		平推球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 正向同伴，左右手伸展及微屈(<a href="#">Level 1</a>)</li> <li>- 握拍手揮動向前，球拍高點擊中羽毛球(<a href="#">Level 2</a>)</li> <li>- 動作協調(<a href="#">Level 3</a>)</li> <li>- 擊球時，手臂帶動而手腕發力為主，並有順勢動作(<a href="#">Level 4</a>)</li> <li>- 球落在對手中場區場至底邊線前(<a href="#">Level 5</a>)</li> </ul>	
		撲球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 正向同伴，左右手伸展及微屈(<a href="#">Level 1</a>)</li> <li>- 握拍手揮動向前，球拍擊中羽毛球(<a href="#">Level 2</a>)</li> <li>- 動作協調(<a href="#">Level 3</a>)</li> <li>- 擊球時，手臂帶動而手腕發力為主，並有順勢動作(<a href="#">Level 4</a>)</li> <li>- 球落在對手中場區場至底邊線前(<a href="#">Level 5</a>)</li> </ul>	
		繞頭頂擊球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 正向同伴，左右手伸展及微屈(<a href="#">Level 1</a>)</li> <li>- 握拍手繞頭頂揮動向前，球拍高點擊中羽毛球(<a href="#">Level 2</a>)</li> <li>- 動作協調(<a href="#">Level 3</a>)</li> <li>- 擊球時，手臂帶動而手腕發力為主，並有順勢動作(<a href="#">Level 4</a>)</li> <li>- 可以發揮高遠球、殺球和吊球效果(<a href="#">Level 5</a>)</li> </ul>	
	戰術及比賽	單打	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 控制後場，高球壓底</li> <li>- <a href="#">打四角球</a>，高短結合</li> <li>- <a href="#">下壓為主</a>，控制網前</li> <li>- 快拉快吊，前後結合</li> <li>- 守中反攻，攻守兼備</li> </ul>	
		雙打	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 前後站位</li> <li>- 左右站位</li> <li>- 輪轉站位</li> </ul>	
		簡易比賽	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 半場單打</li> <li>- 半場雙打</li> </ul>	

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-4 球隊制單雙打</li> <li>- 隊制(凍結)單雙打</li> <li>- 多項球路練習(<a href="#">level 1</a>) (<a href="#">level 3</a>) (<a href="#">level 5</a>)</li> <li>- <a href="#">二一式單打</a></li> <li>- <a href="#">三二式雙打</a></li> </ul>	
			正規比賽	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 單打</li> <li>- 雙打</li> </ul>	