

體育教師暑期學校 2002

中學羽毛球教學課程

導師：湯遠明先生

教學目標

- 培訓更多有興趣參與羽毛球教學工作及擁有合資格基本羽毛球技術之人仕，提供有系統及正確的基本教學方法，以配合本港中學學生羽毛球發展，並藉此提高香港羽毛球水平。

教學大綱

1. 歷史及發展簡介
2. 教學技巧
3. 規則
4. 技術意識及原理
5. 伸展運動
6. 基本技術
 - 握拍法
 - 發高遠球
 - 發短球
 - 高遠球
 - 殺球
 - 接殺球
 - 吊球
 - 正、反手挑高球
 - 正、反手網前球
 - 撲球
 - 推球
 - 專項及全場步法
7. 單、雙打一般戰術
8. 安全守則
9. 體能訓練
10. 球隊訓練方法
11. 輔助遊戲