

中學羽毛球教學課程

課程內容

日期 內容 項目	22/7/2004	23/7/2004	26/7/2004	27/7/2004
技術訓練 9:00am-11:00am	<ul style="list-style-type: none"> ● 主要手法的教學訓練方法 ● 握拍法 ● 發球 ● 擊球法及擊球技術的名稱分類 	<ul style="list-style-type: none"> ● 吊球 ● 殺球 ● 網前球 	<ul style="list-style-type: none"> ● 多項技術組合訓練 1. 一點打兩點 2. 一點打三點 3. 一點打四點 	<ul style="list-style-type: none"> ● 綜合路線練習法
小息 11:00am-11:15am				
身體素質訓練 11:15am-12:00noon	<ul style="list-style-type: none"> ● 球場追逐遊戲 ● 發展柔韌性 	<ul style="list-style-type: none"> ● 入井遊戲 ● 發展協調性 	<ul style="list-style-type: none"> ● 影子遊戲 ● 發展靈活性 	<ul style="list-style-type: none"> ● 綜合步法訓練 ● 發展速度耐力
午膳 12:00noon-1:25pm				
理論(知識) 1:25pm-2:15pm	<ul style="list-style-type: none"> ● 擊球力量 ● 影響羽毛球飛行速度的因素 ● 擊球技術的基本環節 ● 擊球動作的基本結構 	<ul style="list-style-type: none"> ● 技術風格 ● 基本技術教學訓練的原則 ● 單打戰術 ● 雙打戰術 	<ul style="list-style-type: none"> ● 提高戰術水平的訓練方法 	<ul style="list-style-type: none"> ● 混合雙打戰術
技術訓練 2:15pm-3:45pm	<ul style="list-style-type: none"> ● 步法 ● 多球訓練 ● 高遠球 	<ul style="list-style-type: none"> ● 接吊球 ● 接殺球 ● 抽擋球 	<ul style="list-style-type: none"> ● 多項技術組合訓練 1. 兩人對一人 2. 三人對一人 3. 三人對兩人 4. 全場對半場 5. 單打對雙打 	<ul style="list-style-type: none"> ● 多球訓練以發展技術及戰術
戰術訓練 3:45pm-4:15pm	<ul style="list-style-type: none"> ● 單打戰術遊戲 	<ul style="list-style-type: none"> ● 單打比賽 ● 雙打戰術遊戲 	<ul style="list-style-type: none"> ● 雙打比賽 	<ul style="list-style-type: none"> ● 混合雙打
討論/回應 4:15pm-4:30pm				

中學羽毛球教學課程

1.主要手法的教學訓練方法

- 講解技術動作的結構、建立動作的概念和形象
- 創造模仿條件
- 相似動作模仿練習
- 示範教學
- 形象比喻
- 限制動作
- 徒手揮拍
- 多球練習
- 單一動作重復訓練

2.握拍法

- 正手握拍法
- 反手握拍法

3.發球

- 正手發高遠球
- 正手發短球
- 反手發短球

4.擊球法及擊球技術的名稱分類

4.1 擊球技術的基本環節

- 4.1.1 站立和準備
- 4.1.2 判斷和起動
- 4.1.3 移動和引拍
- 4.1.4 到位擊球和回位

4.2 擊球動作的基本結構

- 4.2.1 準備
- 4.2.2 引拍
- 4.2.3 擊球
- 4.2.4 隨前動作

4.3 擊球技術的基本要點

- 4.3.1 握拍
- 4.3.2 擊球點
- 4.3.3 動作的協調性
- 4.3.4 拍面的控制
- 4.3.5 動作的一致性

4.4 發球

- 4.4.1 正手發高遠球
 - 4.4.1.1 左腳尖向前，右腳在後向外側

- 4.4.1.2 兩腳間的距離約與肩同寬
- 4.4.1.3 身體重心放在右腳上
- 4.4.1.4 左手持球，自然伸臂平舉胸前
- 4.4.1.5 右手握拍，自然屈肘於身體右後側，手腕伸展
- 4.4.1.6 持球手讓球垂直自由落下
- 4.4.1.7 身體自然由右向左轉肩，重心前移
- 4.4.1.8 前臂由下向前上方揮動並內旋，帶動手腕由伸展至微屈
- 4.4.1.9 閃動手腕，緊握球拍，以正拍面發力擊球
- 4.4.1.10 擊球後，右手隨動作自然向左上方揮動
- 4.4.1.11 擊球後，將拍收回至身體前並調整成放鬆的正手握拍
- 4.4.1.12 球向高飛向對方後場區上
- 4.4.2 正手發短球
 - 4.4.2.1 左腳尖向前，右腳在後向外側
 - 4.4.2.2 兩腳間的距離約與肩同寬
 - 4.4.2.3 身體重心放在右腳上
 - 4.4.2.4 左手持球，自然伸臂平舉胸前
 - 4.4.2.5 右手握拍，自然屈肘於身體右後側，手腕伸展
 - 4.4.2.6 持球手讓球垂直自由落下
 - 4.4.2.7 身體自然由右向左轉肩，重心前移
 - 4.4.2.8 前臂由下向前上方揮動並內旋，帶動手腕由伸展至微屈
 - 4.4.2.9 前臂揮動的幅度和手腕後伸程度小
 - 4.4.2.10 手臂用力輕，主要用前臂力量，拍面由後左斜切擊球托後部
 - 4.4.2.11 擊球後，右手隨動作自然向左上方揮動
 - 4.4.2.12 擊球後，將拍收回至身體前並調整成放鬆的正手握拍
 - 4.4.2.13 球弧度小近網頂飛向對方前場區上
- 4.4.3 反手發短球
 - 4.4.3.1 兩腳自然站立
 - 4.4.3.2 右手用反手握拍法握拍於腹前
 - 4.4.3.3 肘及手腕屈
 - 4.4.3.4 左手持球的羽毛斜放在拍面前
 - 4.4.3.5 球拍向後擺動一定距離
 - 4.4.3.6 前臂向前上方推送，手腕由微屈到微伸向前擺動
 - 4.4.3.7 拇指緊貼拍柄用力推擊球托
 - 4.4.3.8 擊球後，右手隨動作自然向前上方揮動
 - 4.4.3.9 擊球後，將拍收回至身體前並調整成放鬆的正手握拍
 - 4.4.3.10 球弧度小近網頂飛向對方前場區上
- 4.5 正手擊高球
 - 4.5.1 正手高遠球
 - 4.5.1.1 左腳在前，右腳在後

- 4.5.1.2 兩腳間的距離約與肩同寬
- 4.5.1.3 身體側向球網
- 4.5.1.4 身體重心放在右腳上
- 4.5.1.5 左手自然上舉，右手屈臂舉於右側
- 4.5.1.6 眼睛注視來球
- 4.5.1.7 拍面面向球網
- 4.5.1.8 身體轉體向左重心前移，上臂上舉，前臂內旋閃動發力擊球
- 4.5.1.9 擊球瞬間右手自然伸直
- 4.5.1.10 擊球點在右肩上方，左手屈臂在體側協助轉體
- 4.5.2 正手擊平高球
 - 4.5.2.1 動作結構基本與正手高遠球相同
 - 4.5.2.2 好的擊球力量
 - 4.5.2.3 球飛行弧度的高度不被對手攔截
- 4.5.3 頭頂擊高球
 - 4.5.3.1 動作結構基本與正手高遠球相同
 - 4.5.3.2 擊球時身體偏左斜傾及擊球點在左肩上空
 - 4.5.3.3 左腳起跳及落地的擺動幅度要大
 - 4.5.3.4 落地後身體前傾
- 4.5.4 吊球
 - 4.5.4.1 動作結構基本與正手高遠球相同
 - 4.5.4.2 擊球點在右肩前上方(比高遠球稍前)，左手屈臂在體側協助轉體
- 4.5.5 殺球
 - 4.5.5.1 動作結構基本與正手高遠球相同
 - 4.5.5.2 擊球點在右肩前上方(比吊球稍前)，左手屈臂在體側協助轉體
- 4.6 網前球
 - 4.6.1 搓球
 - 4.6.1.1 右腳在前，左腳在後，膝微屈
 - 4.6.1.2 右腳掌著地，右手握拍在前，右手前伸，左手向後自然平舉協助動作
 - 4.6.1.3 擊球前，肘關節屈曲，前臂外旋(正手)/ 前臂內旋(反手)
 - 4.6.1.4 擊球時,利用手腕及手指的力量向球托斜側面搓切，使球旋轉翻滾過網
 - 4.6.1.5 爭取高處擊球
 - 4.6.2 勾球
 - 4.6.2.1 動作結構基本與搓球相同

- 4.6.2.2 擊球時，前臂內旋往左拉收(正手)/前臂外旋往右拉收(反手)，手腕由稍後伸至內收閃腕揮拍撥擊球托的右側下部(正手)/手腕由稍內收至後伸閃腕揮拍撥擊球托的左側下部，使球沿對角線飛行(反手)
- 4.6.3 推球
 - 4.6.3.1 動作結構基本與搓球相同
 - 4.6.3.2 擊球時，前臂內旋,手腕由後伸直，食指向前壓并閃腕，球拍由右往左前揮動擊球(正手)/前臂外旋,手腕由外展伸直，拇指向前頂壓并閃腕，球拍由左往右前揮動擊球(反手)
 - 4.6.3.4 因有制動動作，隨前動作微小
- 4.6.4 撲球
 - 4.6.4.1 動作結構基本與搓球相同
 - 4.6.4.2 擊球時，前臂伸臂內旋,手腕伸直，食指向前壓并閃腕，球拍由右往左前揮動發力向下擊球(正手)/前臂外旋,手腕外展伸直，拇指向前頂壓并閃腕，球拍由左往右前揮動發力向下擊球(反手)
 - 4.6.4.3 因有制動動作，隨前動作微小
- 4.6.5 挑球
 - 4.6.5.1 動作結構基本與搓球相同
 - 4.6.5.2 擊球時，前臂內旋,手腕由後伸直，球拍由右側下方往左前上方揮動擊球托底部(正手)/前臂外旋,手腕由外展伸直，拇指向前頂壓，球拍由左側下方往右前上方揮動擊球托底部(反手)
- 4.7 抽球
 - 4.7.1 在身體左或右側擊球
 - 4.7.1 擊球前，向右移，前臂稍後擺外旋,手腕由稍後展至後伸，擊球時前臂從外旋轉為內旋,球拍由右往前揮動擊球托底部(正手)/擊球前，向左移及身體轉左，前臂內旋,手腕由外展伸直，拇指向前頂壓，球拍由左往前揮動擊球托底部(反手)
- 4.8 擋球
 - 4.8.1 技術略似抽球及推球
 - 4.8.2 擊球點近身邊
 - 4.8.3 擊球時，前臂內旋,手腕由後伸直，食指向前壓并閃腕，球拍由右往左前揮動擊球(正手)/前臂外旋,手腕由外展伸直，拇指向前頂壓并閃腕，球拍由左往右前揮動擊球(反手)
 - 4.8.4 因有制動動作，隨前動作微小
- 4.9 接吊球
 - 4.9.1 動作結構基本與網前球相同
 - 4.9.2 擊球點較低
- 4.10 接殺球

4.10.1 動作結構基本與擋球、挑球和抽球相同

4.10.2 以調動對手及削弱對手進攻能力

5. 擊球力量

- 人體力量
- 力量傳遞的一般規律和鞭擊動作
- 器械彈性
- 球拍和羽毛球的彈性

6. 影響羽毛球飛行速度的因素

- 擊中球時羽毛球和球拍的速度
- 擊中球時球拍拍面的角度
- 羽毛球的重量
- 空氣阻力的影響

7. 單打戰術遊戲

- ◆ 以分組對賽形式進行，每組5人。
- ◆ 每組同學編排固定的出場次序。
- ◆ 教師已設定比賽場地、比賽分數及計分法。
- ◆ 每組同學設定4次擊球。
- ◆ 同學按照已編排の出場次序及擊球次數進行比賽，不論該回合是否完結，當已累積足夠的擊球次數，該同學必須離場，由已編排出場次序的下一位同學繼續比賽，如此類推，直至比賽完結。輪候的同學可進行同儕互評，提供意見，改善學習。

◆ 遊戲變化：

- ◆ 每組同學的擊球次數不同，如A組每位同學擊球5次，而B組每位同學擊球4次，令同學每次擊球時都要考慮對手的場中位置及回擊球位置，尤其是最後一次擊球，更要考慮己方同學在何處進入場地，然後回擊合適的回擊球以配合隊友。
- ◆ 改變同學の出場次序以平衡兩組對賽同學的實力。
- ◆ 由非正規比賽場地(如半場) 變為正規比賽場地。
- ◆ 計分法由直接得分法變為有發球權又贏得該回合才可得分，由非正規比賽分數變為正規比賽分數。
- ◆ 可由單打比賽發展至雙打比賽。

8. 技術風格

- ◆ 快、狠、準、活
- ◆ 有效的放矢
- ◆ 快速、全面、進攻、多拍

9. 基本技術教學訓練的原則

- ◆ 在移動中正確掌握和靈活運用基本技術
- ◆ 不斷提高難度並在被動情況下熟練掌握基本技術

評估表

被評估同學姓名：_____	2003 至 2004 年度
中 班	學習水平：

評估重點	請在適當方格內加上"✓"			
	完全做到	經常做到	有時做到	有待改善

意見

評估表

被評估同學姓名：_____	2003 至 2004 年度
中 班	學習水平：

評估重點	請在適當方格內加上"✓"			
	完全做到	經常做到	有時做到	有待改善

意見

評估表

被評估同學姓名：_____	2003 至 2004 年度
中 班	學習水平：

評估重點	請在適當方格內加上"✓"			
	完全做到	經常做到	有時做到	有待改善

意見

評估表

被評估同學姓名：_____	2003 至 2004 年度
中 班	學習水平：

評估重點	請在適當方格內加上"✓"			
	完全做到	經常做到	有時做到	有待改善

意見
