

香港中文大學體育部

羽毛球必修課程

週次	第一節	第二節
1	1. 上課須知 2. 介紹課程內容 3. 填寫健康問卷	1. 介紹熱身運動 2. 球感訓練:手眼配合 3. 手腕動作
2	1. 正手握拍方法 2. 正手發高球	1. 正手高遠球 2. 動作及擊球點
3	1. 正手高遠球 2. 動作及交換步	1. 正手高遠球 2. 步法(退後、擊球、回動)
4	1. 正手挑高球 2. 動作及步法	1. 反手挑高球 2. 動作步法
5	1. 正手殺球 2. 動作及擊球點	1. 接殺球(擋網) 2. 殺球上網步法
6	1. 正手吊球 2. 動作及擊球點	1. 網前球 2. 正手及反手
7	1. 介紹平推球 2. 介紹平抽球	1. 發短球及戰術 2. 半場單打及球例
8	1. 全場單打步法(米字步) 2. 全場單打比賽	1. 全場單打常用戰術簡介 2. 單打比賽
9	1. 介紹反手上手擊球 (高球、吊球、殺球) 2. 單打比賽	1. 雙打發短球 2. 網前撲球 3. 雙打比賽規則
10	1. 介紹雙打:攻守站立位置 2. 雙打比賽戰術訓練:發球搶攻及接發球搶攻	1. 雙打比賽常用戰術簡介 2. 雙打比賽練習
11	比賽及考試練習	比賽及考試練習
12	考試	考試
13	考試	考試、學科意見調查表