

羽球

第一週

1. 雙人徒手傳球（退一步）
2. 練習揮拍
3. 平推球
4. 高遠球手部動作及擊球點
5. 發球
6. 地上撿球

第二週

1. 球打樓上（1,3 先上樓，2,4 底下）（先發球上樓，再從樓上拋球下樓打高球）
2. 引拍球點介紹
3. 交互組
4. 正式發球（入場內）
5. 正式高遠球
6. 老師訓練學生

第三週

1. 複習（平推球及高遠球）
2. 分場地（高遠球打直線、高遠球打斜線、交叉互打）
3. 雙打介紹
4. 實際雙打

第四週

1. 複習（平推球及高遠球）
2. 切球、殺球
3. 一人拋球跨右腳打低球擊高
4. 一人拋球殺球
5. 雙打練習