

羽球

7 年級影片連結

https://drive.google.com/file/d/1gpCBrMe4sc9-iPke_GW6ldHmp_EJXNcd/view?usp=drive_link



7年級檢核標準

1. 能與同學完成連續 4公尺平抽球練習至少連續來回 20 次以上。
2. 能成功擊出超過雙打線的高遠球且 10 次成功 7 次以上(女生距離縮減 50 公分)
3. 能完成雙人平球以及高遠球練習。

https://drive.google.com/file/d/15Ud5VB5ZLPRHrz90335va_4sxTtVSkQE/view?usp=drive_link



8 年級影片連結

https://drive.google.com/file/d/1fGvaOnT7GbWSznX0TbwkJkrybdvZdCyx/view?usp=drive_link



8年級檢核標準

1. 能以米字形步法完成 9 點回擊球練習。
2. 能與同學完成來回正手拍切球及回擊網前球雙人組合動作練習連續 15 次以上。
3. 能以上述技術進行小組比賽。

9 年級影片連結

https://drive.google.com/file/d/1LfTTLQMqcx6oLHKNpr2FwIfdoLk5tPNT/view?usp=drive_link



9年級檢核標準

1. 能與同學完成連續切、挑球練習至少連續來回 15 次以上。
2. 能與同學進行正手拍殺球及接殺球練習至少連續來回 15 次以上。
3. 能以切球、殺球、挑球及網前球組合技術進行單、雙打比賽。