

	<p>步驟成側身舉拍擊球 跟隨，或側身舉拍 擊球跟隨二步驟。</p> <p>四、發展活動</p> <p>說明：長球的目的是打至對方後場區域，且球在未達後場時不該被對手擊到，否則擊出之球較像平擊後場球而已。</p> <p>操作：練習拋高羽球，如同後場區域高度較高的來球，接著依動作要領擊球。攔截者僅能在後1/3的線上攔截，若擊球者擊出之球未被攔截，也代表所擊長球為有效且成功的長球，夠高且夠遠。</p> <p>紀錄：紀錄擊球，瞭解並思考自己的動作問題如何修正。</p> <p>五、綜合評語</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合點名 2. 給予適當回饋 3. 優秀學生示範表演 4. 預告下堂課學習重點 5. 清點器材 6. 歡呼解散 	5min	指出優缺點
教材教具 / 器材	<p>場地:活動中心</p> <p>器材:羽球、羽球拍、哨子</p>		

設計者：謝志典