

番禺會所華仁小學
羽毛球隊 - 追求卓越個人計劃

| | |
|-------|--------|
| 學員姓名： | 訓練日期： |
| 訓練場地： | 羽毛球教練： |

上學期技術評估評分紙

| 項 目 | 評 分 | | | | | 各項分數 | |
|--------------|-----|---|---|---|---|------------|----------|
| 1. 綜合步法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 分 60分合格 | 合格 / 不合格 |
| 2. 前後步法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 3. 網前步法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 4. 四角步法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 5. 防守步法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 6. 米字步法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 7. 正手發球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 8. 正手高遠球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 9. 正手吊球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 10. 正手剎球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 11. 上手前後場擊球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 12. 網前挑高球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 13. 網前搓球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 14. 網前搓球+防守球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 15. 平推球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 16. 網前撲球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 17. 全場多球擊球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 18. 半場對打技術運用 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 19. 全場對打技術運用 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 20. 雙飛跳繩 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |

| | |
|--------------------|------------------|
| 該生未獲通過技術評估 () | 該生通過技術評估 () |
|--------------------|------------------|

| | | |
|------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 進步策略 | <input type="checkbox"/> 改善上手擊球動作 | <input type="checkbox"/> 加強臂力力量 |
| | <input type="checkbox"/> 移動/速度反應 | <input type="checkbox"/> 改善米字步法 |
| | <input type="checkbox"/> 加強多球擊球鍛練 | <input type="checkbox"/> 改善拉吊技術 |
| | <input type="checkbox"/> 加強全場單打技術 | <input type="checkbox"/> 跳繩(雙飛) |
| | <input type="checkbox"/> 裁判法 | |
| | 其他: | |
| 日期 | 學生簽名: | |

番禺會所華仁小學
羽毛球隊 - 追求卓越個人計劃

| | |
|-------|--------|
| 學員姓名： | 訓練日期： |
| 訓練場地： | 羽毛球教練： |

下學期技術評估評分紙

| 項 目 | 評 分 | | | | | 各項分數 | |
|--------------|-----|---|---|---|---|------------|----------|
| 1. 綜合步法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 分 60分合格 | 合格 / 不合格 |
| 2. 前後步法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 3. 網前步法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 4. 四角步法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 5. 防守步法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 6. 米字步法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 7. 正手發球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 8. 正手高遠球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 9. 正手吊球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 10. 正手剎球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 11. 上手前後場擊球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 12. 網前挑高球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 13. 網前搓球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 14. 網前搓球+防守球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 15. 平推球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 16. 網前撲球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 17. 全場多球擊球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 18. 半場對打技術運用 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 19. 全場對打技術運用 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 20. 雙飛跳繩 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |

| | |
|--------------------|------------------|
| 該生未獲通過技術評估 () | 該生通過技術評估 () |
|--------------------|------------------|

| | | |
|------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 進步策略 | <input type="checkbox"/> 改善上手擊球動作 | <input type="checkbox"/> 加強臂力力量 |
| | <input type="checkbox"/> 移動/速度反應 | <input type="checkbox"/> 改善米字步法 |
| | <input type="checkbox"/> 加強多球擊球鍛練 | <input type="checkbox"/> 改善拉吊技術 |
| | <input type="checkbox"/> 加強全場單打技術 | <input type="checkbox"/> 跳繩(雙飛) |
| | <input type="checkbox"/> 裁判法 | |
| | 其他: | |
| 日期 | 學生簽名: | |