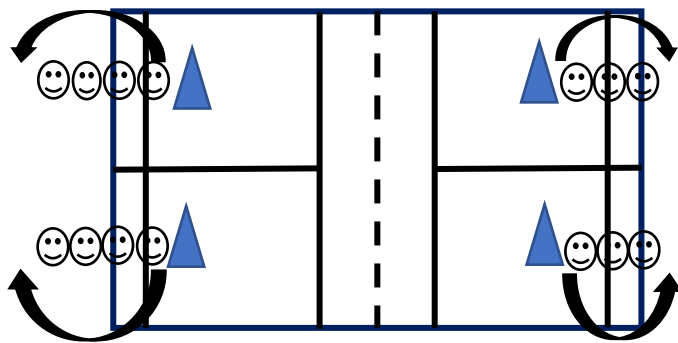


彰化縣和美高中 - 健體領域教學觀摩

羽球教學(正手高遠球)教案

教學流程	教學要點	教材	時間	備註
準備活動	一、點名，確定班上人數 二、熱身 1. 球場慢跑與基本體能 2. 加強手部肌肉伸展	哨子 角錐	15 分鐘	
發展活動 1. 引起動機 2. 動作講解 與分組練習	一、藉由球后-戴資穎介紹羽球基本規則與高遠球在比賽中的實用性 二、球感練習： 1. 坐姿拋球過網競賽 2. 站立拋球過網競賽 三、動作分析 (口訣：預引擊回) 1. 預備動作 2. 向後引拍 3. 擊球：前額上方 45 度為擊球位置 4. 回到預備動作 四、動作練習 1. 空手揮拍練習 2. 兩人一組動作練習(無球) 3. 兩人一組實際練習(有球) 五、小組活動 1. 說明：時間為 2 分鐘，每組 7 人，共分四組，每組排隊位置於角錐之後輪流以高遠球方式接力進行 2. 圖示：	羽球 球拍 角錐	25 分鐘	



3. 分組競賽	3. 成績計算：時間內累積成功回擊球數計算成績			
綜合活動	一、請同學示範及教師提示重點 二、進行緩和運動 三、清點器材並歸還 四、發放學習單 五、預告下節進度、歡呼後下課		5 分鐘	

正手擊高遠球動作說明

1. 準備動作

- 兩腳分開，前後站立，眼視來球。
- 側身左肩向網，重心放於後腳。
- 左手自然放鬆上舉，保持平衡，右手正手握拍，自然屈冠上舉，拍面向網，左肩略高於右肩。

2. 引拍動作

- 右手手肘向上抬高，前臂後引。

3. 擊球動作

- 擊球時，左手朝向來球。
- 以肩為軸，以上臂帶動前臂及手腕發力擊球。
- 擊球點為右肩上前方最高點。
- 擊球開始時，身體重心落在後腳，等到擊球後隨勢動作完成身體重心向前移。

4. 順勢動作

- 身體順勢左轉，重心前移，右腳隨重心轉移向前跨出一步，右手順勢自然放鬆收回至左下方。