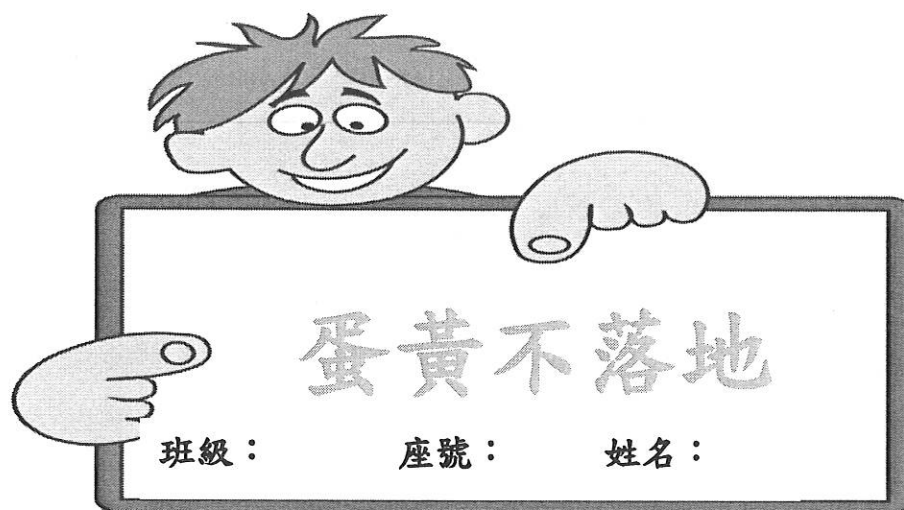


(二)動作檢核表：

項次	桌球正手平擊發球動作說明	A	B	C	D	E
預備期	1.正確握拍動作?	✓	✓	✓	✓	✓
	2.雙腳與肩同寬，前後開立?	✓	✓	✓	✓	✓
	3.兩膝彎曲，具有柔軟性，重心降低?	✓	✓	✓	✓	
	4.上臂自然下垂，兩肘呈 90 度彎曲，呈穩定狀態?	✓	✓	✓		
	5.球置於掌心上，胸前 30 公分處?	✓	✓	✓	✓	
動作期	6.兩眼正視前方?	✓	✓	✓		
	7.將球拋高 16 公分以上?	✓	✓			
	8.擊球時拍面幾近垂直或稍前傾?	✓				
	9.球的第一落點，落在己方桌面?	✓				
跟隨期	10 手部揮拍至左（右）肩前上方?	✓	✓			
	11.身體姿勢快速的恢復準備動作?	✓		✓	✓	
整體流暢性	12.身體各部位肢體間之聯合動作，具有連續性、協調性、節奏感與速度感?	✓	✓			

附件二：

※學習單(1)



- 1.你(妳)覺得在球感練習時，可以利用那些身體部位來維持球的平衡?
- 2.請試著寫出六個桌球正手平擊發球的基本動作要領?
- 3.你(妳)對於今天的正手平擊發球練習有哪些動作是需要再加強的呢?

我想想~

