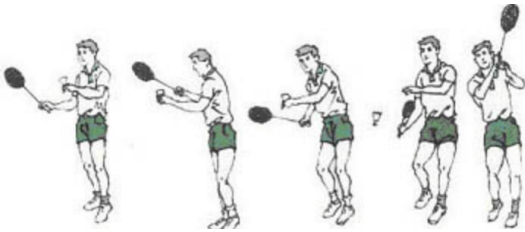


彰化縣私立精誠高中健體領域公開觀議課教案

[illegible]

	◎課程活動： 一.發球： 1.準備動作 (1)雙足前後開立，站在短發球線後3呎，靠近中線處，左足在前，足尖指向接球方，右足在後，足尖指向邊線。 (2)左手持球伸往右斜前，比肩略低。 (3)右手以正手握拍法持拍向後牽引，彎曲腕關節，掌心向外，球拍向上，重心落於後足。 2.擊球動作： (1)球離手下放，重心由後足移至前足，軀幹隨之向左扭轉至正前方順勢帶動右手前擺至體側，手腕乃維持屈腕向後。 (2)當球落至腰與膝之間，擺動右手手臂並閃動腕關節向前上方，在身體前方瞬間快速擊球。 3.順勢動作： (1)球拍擊球後，手臂隨之順勢往球欲發往的方向擺出，同時眼睛也跟著注視球。  ◎綜合活動： 1.[分享] 教師透過基本動作講解及實際操作讓學生體會正手發球動作要領。 2.[回饋] 說明學習單內容，使學生能完成。 3.教師說出練習中、比賽時學生發球過程優、缺點。 4.適當的補充水份，把汗水擦乾。 5.請同學利用課餘時間多加練習，提升羽球能力及體能。加油！ 6.器材歸還，立正擊掌下課。	球拍 (每人一支) 球 (每人一粒) 練習球 (120粒)	20 分鐘 5 分鐘	學生能做出正手發球的分解動作順序。 學生能說出羽球正手發球重點。 能說出自己的特色，並能欣賞他人動作的特點。
--	---	--	--------------------------	---