

彰化縣立員林國民中學公開授課教學省思紀錄

(授課者填寫)

授課教師：顏宏光 觀課班級：911 觀課科目：體育

授課單元：羽你同行 觀課者：謝明材、張仲凱 觀課日期：111年10月04日

公開授課同儕學習活動照片

(觀課者協助拍攝)



說明：示範正手殺球

說明：正手殺球練習

教學省思紀錄

男學生和女學生的肌力、肌耐力不一樣,分組設計可依學生需求及能力去規劃設計.

正手殺球動作要領：

一、預備姿勢：

1. 以接球的基本姿勢預備
2. 雙眼注視來球

二、引拍動作及預備球姿勢：

1. 向後引拍的方向須視來球的高低而定（通與來球被剎那相等的高度）。
2. 引拍的同時身體右轉腰，左腳在前右腳在後，重心落右腳。
3. 執拍手將球拍引至網呈90度或更大位置，另一手在前屈肘以保持平衡。
4. 眼睛注視來球。

三、擊球動作及結束姿勢：

1. 當球彈至最高點時，身體疾速向前移動，並向左轉體，右手向前，然後向左揮拍，重心移至左腳。
2. 右手執拍在左肩外側
3. 右腳屈膝以維持平衡。

四、還原動作及基本姿勢：

1. 擊球後立刻由結束姿勢利用左腳彎曲後伸直的力量向後跳回原地。
2. 立刻恢復基本姿勢，準備接下一個球。