

學習活動單



5-2

殺球・不眨眼



____年 ____班 ____號 姓名：____

在知道殺球各階段的動作要領後，讓練習夥伴們來當自己的鏡子，協助檢查動作的完成程度吧！依照勾選的狀況，在下一次練習時修正調整，讓彼此殺球更有威力。請觀察者依照看到的狀態，在動作欄位打勾。

練習項目	動作階段	練習狀態			觀察者
自拋殺球	引拍動作	☐ 左腳在前	☐ 平行腳	☐ 右腳在前	
		☐ 身體重心右轉	☐ 身體朝前	☐ 身體重心左轉	
		☐ 引拍在腰際	☐ 引拍在胸口或肩膀位置	☐ 引拍在頭部高度	
	擊球動作	☐ 前臂由後向前揮擊	☐ 前臂由上往下揮擊	☐ 前臂由下往上揮擊	
		☐ 拍面固定微前傾	☐ 拍面固定微上仰	☐ 拍面不固定晃動	
連續殺球	引拍動作	☐ 左腳在前	☐ 平行腳	☐ 右腳在前	
		☐ 身體重心右轉	☐ 身體朝前	☐ 身體重心左轉	
		☐ 引拍在腰際	☐ 引拍在胸口或肩膀位置	☐ 引拍在頭部高度	
	擊球動作	☐ 前臂由後向前揮擊	☐ 前臂由上往下揮擊	☐ 前臂由下往上揮擊	
		☐ 拍面固定微前傾	☐ 拍面固定微上仰	☐ 拍面不固定晃動	
高球才殺	引拍動作	☐ 左腳在前	☐ 平行腳	☐ 右腳在前	
		☐ 身體重心右轉	☐ 身體朝前	☐ 身體重心左轉	
		☐ 引拍在腰際	☐ 引拍在胸口或肩膀位置	☐ 引拍在頭部高度	
	擊球動作	☐ 前臂由後向前揮擊	☐ 前臂由上往下揮擊	☐ 前臂由下往上揮擊	
		☐ 拍面固定微前傾	☐ 拍面固定微上仰	☐ 拍面不固定晃動	