

## 羽球社公開觀議課-反思與改進

反手長球的擊球難度遠遠高於正手長球，除了要確實地掌握擊球動作與技巧之外，還需透過反覆練習來結合個人對擊球要領、分解動作的理解，進而正確地擊球。然而學生在擊球準備時總是心急，總是沒將身體重心做適度的轉移，造成無法用到腰部旋轉的力量來擊球；右手上臂和右手肘總是沒能抬到跟肩膀相同的高度，無法利用槓桿原理以腰部順勢旋轉帶出身體力量將球擊出；常認為反覆的練習太枯燥無聊，完全輕忽將每個分解動作確實做到位，當無法正確地打出幾顆又高又遠的反拍長球時，久之便逐漸地喪失信心，再也不願意多著墨於練習。本人每節課常常從旁觀察，並持續不斷地反覆指導及送球陪練，希望每位學生能真正地體會出反拍長球的擊球樂趣！