

113 學年度彰化縣南郭國小教師專業發展實踐方案

授課教師陳莞青－自我省思與改進

- 一、可以調整「反手拍擊球」趣味競賽時間為 10 分鐘，收拾器材與檢討時間為 3 分鐘，讓趣味競賽時間更加充裕。
- 二、「反手拍擊球」練習 20 分鐘：可以再細分為 4 次練習*5 分鐘。
- 三、「反手拍擊球」練習中，兩人一組，一人原地放球，一人持拍反手擊球過網時，放球的學生可以加入口令，會使打球的學生更容易抓到揮拍的時間點。
- 四、須特別注意各組間的行間距離，避免揮拍時球拍揮擊到同學。