

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：賴志易 觀課班級：812 觀課科目：體育

授課單元：羽球 觀課者：顏宏光、張仲凱 觀課日期：113年10月16日

公開授課同儕學習活動照片

(觀課者協助拍攝)



說明：示範高遠球擊球

說明：高遠球練習要領講解

教學省思紀錄

如何精準掌握要點及擊球位置應兼顧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。

高遠球擊球動作要領：

一、預備姿勢：

1. 雙眼注視擊球位置、預備揮拍的基本姿勢。
2. 如何精準掌握要點及擊球位置，為教學重點。

二、引拍動作及預備球姿勢：

1. 預備動作拉高右手拍面、由上而下至前劃個大圓圈。
2. 引拍的同時身體右轉腰，左腳在前右腳在後，重心落右腳由後往前帶。
3. 透過專業的動作練習，可以提高學生操作動機與降低反覆操作的枯燥，達成提升身體反應與擊高遠球動作連結之目標。
4. 眼睛注視擊球位置、揮拍後順勢將拍面帶至左肩上方。

三、擊球動作及結束姿勢：

1. 擊球後，身體迅速向前移動，重心移由右而至左腳、成平衡預備動作。
2. 身體反應自然而不僵硬，連續擊球練習。

3. 兩腳屈膝以維持平衡。

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身體帶動手臂的力量，減緩手臂受力點。
2. 立刻恢復基本姿勢，準備再揮擊下一個球。