

公開授課－自我省思及改進

共備人員	鄭意柔 曹正盈 林瓊惠	任教 年級	高三 高二 高一	任教領域/ 科目	體育
授課教師	魏豐漳	任教 年級	高三	任教領域/ 科目	體育
教學單元(含標題)	<u>排球-個人攔網</u>				

自我省思及改進

排球個人攔網動作的練習非常重要，需要足夠流暢性才能完成動作要求，其省思為：

1. **反覆練習基本動作：** 確保你掌握了基本的動作技巧。不斷地重複練習，直到能夠無意識地完成這些動作。
2. **正確判斷良好的起跳時機：** 個人攔網需要有良好的判斷及對球之理解性，起跳更加精準
3. **注重細節：** 注意手部和手臂的姿勢，確保每個動作都完整和精確。有時候微小的調整可以大大提升整體效果。
4. **與同學/組員討論：** 與同學或組員討論動作。他們可能能夠提供寶貴的反饋和建議，幫助動作改進。
5. **身體柔軟度和力量：** 記得身體的柔軟度和力量對於動作的流暢性至關重要。定期進行伸展和力量訓練，有助於提升動作的表現。
6. **心態和自信：** 最後但同樣重要的是，保持積極的心態和自信。這對於表現出色的動作至關重要。
7. **影片錄製和自我評估：** 錄下自己練習的影片，然後仔細觀察。注意動作的流暢性、節奏感和協調性。這能幫助自己發現不足之處並作出改進。

上述建議可以幫助排球個人攔網動作練習有更好之效果，持之以恆會有明顯進步的！