

113 學年度公開授課（社團課-羽球）課程資料

一、 公開授課時間：113 年 9 月 26 日下午 15：20-16：05

- 1、 共同備課、說課時間：113 年 9 月 26 日下午 14：20-15：05
- 2、 公開議課時間：113 年 9 月 27 日下午 13：25-14：10
- 3、 共同備課、說課及公開議課地點：第三會議室

二、 公開授課地點：陽明館 3F 羽球場

三、 公開授課教師：方仁瑞老師

四、 公開授課內容：如何正確揮擊出正拍長球

五、 上課前暖身操：藉暖身活動以熱開各個打羽球所需用到的身體關節

- 1、 頭頸部依順時針方向及逆時針方向各輕輕轉動 4 個 8 拍。
- 2、 分別依向前方向及向後方向甩動整個手臂向側面畫圓，讓肩關節部各輕輕轉動 4 個 8 拍。
- 3、 兩腳微張開與肩同寬，雙手扶腰部依順時針方向及逆時針方向各輕輕轉動 4 個 8 拍。
- 4、 兩腳微蹲不超過腳尖，兩手掌輕按在膝蓋上方，壓膝依順時針方向及逆時針方向讓膝部各輕輕轉動 4 個 8 拍。
- 5、 以左腳掌為重心，右腳尖著地，兩手抬至與肩同高，同時依順時針方向輕輕轉動兩手腕關節及右腳踝關節 4 個 8 拍。
- 6、 以右腳掌為重心，左腳尖著地，兩手抬至與肩同高，同時依順時針方向輕輕轉動兩手腕關節及左腳踝關節 4 個 8 拍。
- 7、 慢慢蹲下，以慣用（右）腳的腳尖為重心，右腳彎曲，讓右大腿壓在右小腿上；左腳向左側伸直，左腳跟著地，雙手放在兩大腿上，隨著數拍輕往下壓，再迅速輕輕彈起，如此配合節奏，讓大腿內側的筋肉得到充分的伸展，如此進行 4 個 8 拍後再左右交換，繼續壓兩大腿 4 個 8 拍。
- 8、 繞著陽明館 3F 的樓上看台三面加上樓下羽球場四周慢跑 2 圈。

六、 如何正確握拍及擊球準備：

- 1、 正確握拍動作：以執拍（慣用）手的拇指和食指握在羽球拍柄的後三分之二處，此時虎口對準拍柄寬幅和窄幅的中間交接處，另外三指則輕靠在與食指同側的拍柄旁，整個手掌呈現虛握狀態。
- 2、 擊球準備動作：兩腳平行站立，慣用（右）腳沿著身體的軸線向後

方拉開，讓兩腳不要位在同一直線上，並保持著與肩同寬的距離，同時間執拍（慣用）手的手肘要保持微向內屈，並向後拉伸引拍、架拍，平衡（非慣用）手的手肘微彎且向前伸直，用以瞄準來球。

七、 如何正確揮擊出正拍長球：

- 1、 當羽球迎面飛來，擊球者準備以正拍揮擊來球時，整個動作大致上可以分成下列 4 步驟：
 - (1) 首先，將上述六之 2 的「擊球準備動作」做好。
 - (2) 其次，眼睛的視線要緊盯來球，擊球者要迅速地將身體移位到來球的左後下方，亦即，此時來球正飛向擊球者的右前上方。
 - (3) 接著，利用腰部的逆時針方向旋轉以帶動擊球者上半身的由側向前轉動，使擊球者的上半身正面朝前，同時執拍（慣用）手緩緩移向身體右側，平衡（非慣用）手的手肘持續保持微彎且向前伸直，眼睛緊盯瞄準來球的姿勢。
 - (4) 最後，當來球接近擊球者身體的正右前上方時，擊球者應將執拍（慣用）手伸直並用力地將球拍向前甩出，迅速地將球拍擊向來球。
- 2、 讓來球跟球拍接觸的位置落在整個拍面的前三分之一處。
- 3、 執拍（慣用）手應以甩鞭子的方式將羽球拍擊向來球，擊到來球的瞬間要緊握球拍，並順勢往擊球者的左前上方自然揮出，以完成整個揮拍擊出正拍長球的動作。