

113 學年度公開觀課系統(自我省思與改進)

授課節次：八年級社團羽球課

授課內容：正手長球

自我省思部分：

- 1、 羽球是一門入門容易，但是進階困難的執拍運動，初學者只要能多學會一種技術，羽球能力就能更上一層樓。如果只是拿著球拍兩人互打，當然也能打的不亦樂乎，但是技術部分就會停滯不前，難以突破達到進階的效果。
- 2、 舉例來說，如果一開始能夠掌握正手長球的擊球要領，再加以持續反覆練習的話，那麼假以時日，則其對打能力勢必輕易地凌駕於那些打不出長球的初學者之上。
- 3、 更進一步舉例，當學習者已經能掌握正手長球的擊球技巧後，如果能夠更進一步再學會反手長球的擊球技巧的話，那麼其對打能力肯定比那些只會正手長球者更具有絕對的優勢。
- 4、 如果學習者能依序地學會後排正手直線長球、後排正手斜線長球、後排反手直線長球、後排反手斜線長球、後排正手直線放短、後排正手斜線放短、後排反手直線放短、後排反手斜線放短、後排正手直線殺球、後排正手斜線殺球等技術的話，則其對打能力已經達到了相當的程度，跳脫了初學者的階段。

可以改進部分：

- 1、 掌握正手長球的要領中最重要的關鍵，是執拍手在來球即將飛到擊球者的右前上方時是否能夠伸直擊球，初學者往往習慣性地縮著手臂，用彎曲的執拍手來擊球，那是因為初學者認為如此會比較好施力，其實完全是錯誤的認知與習慣。
- 2、 況且，初學者若彎曲著執拍手來擊球時，可能因為用力不當而讓手臂受傷，實在是得不償失，所以為了避免因為用力錯誤而無法擊出正手長球，甚至因此造成不必要的手傷，伸直執拍手來擊球實在是有其必要。
- 3、 依據力矩以及槓桿原理，力臂愈長則越省力，因此伸長執拍手來擊球才是正確的動作，為了要讓初學者能夠習慣性地伸長執拍慣用手來擊球，才能在既省力又不易造成手傷的前提下學會正手長球，試著以橡皮筋垂吊著羽球，讓初學者必須伸長執拍手才能擊得到球，透過反覆不斷地練習來熟悉此動作。
- 4、 至於，執拍手在擊中球之後的後續延展動作也是很重要的，很多初學者在擊中球後硬收力，不僅造成球受力後的延展性不佳。也容易因為硬收力造成力量反噬擊球者而造成受傷。
- 5、 因此，讓初學者養成擊中球後執拍手與身體持續向前慣性延展甩動的習慣，不僅能讓球飛行的延續性更佳而飛得更遠，也不容易讓擊球者因此而受傷，實為極其重要的動作與習慣。