

113 學年度公開觀課系統(觀課後資料整理)

授課節次：八年級社團羽球課

授課內容：正手長球

課程教授步驟：

- 1、 身體關節部位熱身（由上而下）
 - (1) 頸部關節熱身（順時針、逆時針旋轉各 4 個八拍）
 - (2) 兩肩關節熱身（向後、向前旋轉各 4 個八拍）
 - (3) 兩手肘關節熱身（順時針、逆時針旋轉各 4 個八拍）
 - (4) 兩手腕關節熱身（順時針、逆時針旋轉各 4 個八拍）
 - (5) 腰部關節熱身（順時針、逆時針旋轉各 4 個八拍）
 - (6) 膝部關節熱身（順時針、逆時針旋轉各 4 個八拍）
 - (7) 兩腳踝關節熱身（順時針、逆時針旋轉各 4 個八拍）
- 2、 繞著陽明館 3F 跑羽球場外圈 2 大圈。
- 3、 請社團學生們成運動隊形，比次間的時間距離拉大，每人的慣用腳順著身側向後拉，形成慣用腳在後而軸心腳在前之側身站位。
- 4、 每人手執羽球拍，慣用手的手肘向後拉，伸展肩關節呈挽弓動作，另一平衡手指向前上方。
- 5、 待來球飛到身側的右前上方時，慣用手伸直向前，同時揮動球拍由後往前擊球。
- 6、 球拍擊到羽球的瞬間緊握球拍，將球拍的拍頭像甩鞭子一樣向前甩

動，順勢將羽球擊出。

- 7、 執拍手及球拍順著擊球動作從右上方向前擊中球後，順勢揮向左下方，此時慣用腳也同時向前，跟另一腳在空中交叉，變成慣用腳在前而軸心腳在後之情況。
- 8、 之後須及時讓身體的站位回到兩腳微張與肩同寬，準備接下一來球的狀態。

擊球錯誤動作：

- 1、 很多初學者做不到步驟 3 的慣用腳後拉之動作，造成擊球的瞬間是在雙腳平行，身體正面朝前的情況下擊到球，單純只是用臂力來擊球，以致無法在擊球時控制好力道及方向，形成羽球的飛行及落點均不佳。
- 2、 因為做不到步驟 3，連帶地也無法正確地執行步驟 4，也就是做不到慣用的執拍手後拉，而平衡手指向前上方之情況，正因做不到準確瞄球及手眼合一，因此常造成揮拍落空之情況。
- 3、 有關步驟 5 慣用手伸直向前的動作，很多初學者都做不到，因為他們總覺得彎著手來擊球比較好用力，其實恰恰相反，當慣用手伸直向前擊球時才能把力臂拉到最大，形成較為省力的狀況。
- 4、 至於步驟 7 關於擊球者的執拍手以及球拍在擊球後順勢朝擊球者的左前方慣性甩動部分，是希望能把動作做出完整的延展，這樣擊球的力道才能充分展現出來。