

## 排球第五週

### 一、暖身活動

雙手拿球伸高，向下（跨下張開跨大）  
前彎，雙手拿球碰腳外側  
伸展（單手拿球，向左右側伸長）  
向左右後側伸展  
向前拋 2m 高，往前接，到對面（回來拋高些）  
單手左右拋接高球（邊走）  
胯下繞雙腿身體不彎  
胯下繞雙腿身體彎  
單人跨下由內向外傳（抬腳不彎身）  
單人跨下由內向外傳（彎身移動腰部）  
全繞全身從頭頸腰腳

### 二、原地擊高 10 球

### 三、【低手傳球】

➤ 兩人一組，用兩顆球，一人滾球，另一人擊球。

低手遊戲：10 人圍一圈，每人記住自己號碼，然後求在圓心擊起後喊另一個號碼，到場中擊球（10 人圍成圓圈，中間拋球低手打高叫號碼，被叫者需到中間再將球打高）

➤ 低手擊球複習（5 人一組拋完續回擊）

➤ 隔網擊球（低手）用羽球網；另一半複習低手擊球（對球牆）

### 四、【高手傳球】

1 動作要領、導入過程、個人練習

2 兩人一組練習壓球

3 拋球在頭頂接住（持球），後減少持球時間

4 1 人拋另一人高手傳球，之後雙人相互高手傳球（低的球用低手）

### 五、【高手發球】

➤ 1.2 人一組練習手掌落地反彈一次

2. 基本動作

3. 實際對球網體驗

4. 分兩組站球網兩側，一邊發球員(4-5M)，一邊撿球員，全部發完球滾回

5. 第二輪退至發球線

### 六、回饋反思