

## 排球第三週

### 一、暖身

#### 【伸展】

雙人互拉、雙人互背、雙人互壓

前後互拉

腳底互推：屈膝抬起雙腿，腳底完全互碰，雙手需置於自己膝蓋上，手著地者落敗

#### 【跑】

1. 火車跑

2. 各種側併步跑

#### 【神經活動】

手忙腳亂

### 二、【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）

### 三、【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）

### 四、【低手發球】

1. 2 人一組練習手掌落地反彈一次

2. 不反彈加距離

3. 低手發球（4 排，1, 3 排拿球擊球，2, 4 排撿球後擊回）

### 五、【高手發球】

1. 基本動作

2. 實際對球網體驗

3. 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

4. 第二輪退至發球線

### 六、回饋反思

#### 【測驗項目】

1. 低手發球

2. 對牆低手