

## 排球第四週

### 一、暖身活動

【步法練習】：空手放於胸前

1. 左右側步：身體重心放低（置於足掌），依哨音指示做左右側步，加擊球動作（面向球場）
2. 交叉步：重心同前，兩腳做前後交叉。
3. 快跑步：球距離遠時適用
4. 綜合練習。：依老師指示，做左右、前後之步法練習。

【神經活動】

1. 聽哨聲，第1聲跑，第2聲做動作  
（先仰臥→⊙跑→⊙仰臥→⊙跑→⊙俯臥→⊙跑→⊙高跳拍腿一次）
2. 腳步右左右左（彎腰）右手摸左腳尖（右腳像前靠，拍掌跳高）  
腳步左右左右（彎腰）左手摸右腳尖（左腳像前靠，拍掌跳高）
3. 手忙腳亂
4. 兩人一組，分隔網兩邊，做相同動作（例：跑、跳、蹲…）

### 二、【低手複習】

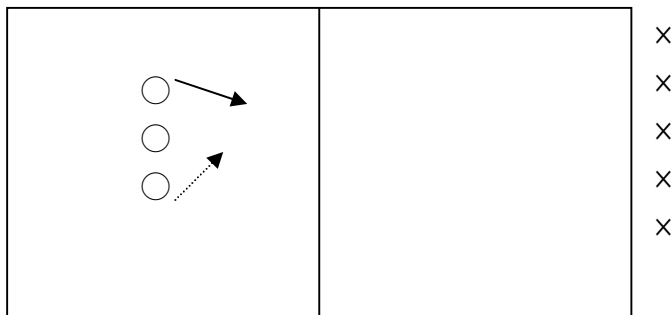
1. 1人拋，1人回擊
2. 單人連續空中低手擊球
3. 單人空中擊球後，背後拍掌。
4. 單人向上空中擊球後，單手觸地
5. 兩人一組，一人滾球，一人擊球
6. 甲傳給乙，乙回傳給甲，甲再打近距離給乙，之後甲再打遠距離給乙

### 三、【高手複習】

1. 1人拋，1人回擊
2. 單人連續空中高手擊球
3. 排隊1人當教練高手傳球（拋正、左、右）

### 四、【接發球】

1. 教練位於對面4m線左右拋球給對方球球員做接球、做球、撥球等動作。
2. 正式：一邊發球，一邊接球練習



### 五、回饋反思