

● 低手傳球

傳球方式大致可分為「低手傳球」與「高手傳球」兩種類型，低手傳球可說是排球最基本、最重要的動作技術之一。或許很多同學曾經學過排球的低手傳球的動作，但隨著來球的高、低、遠、近距離的不同，你是否也可以將球接在理想的位置並有效地將球送出呢？現在就帶各位同學來深入了解低手傳球的動作要領！

低手傳球的動作要領

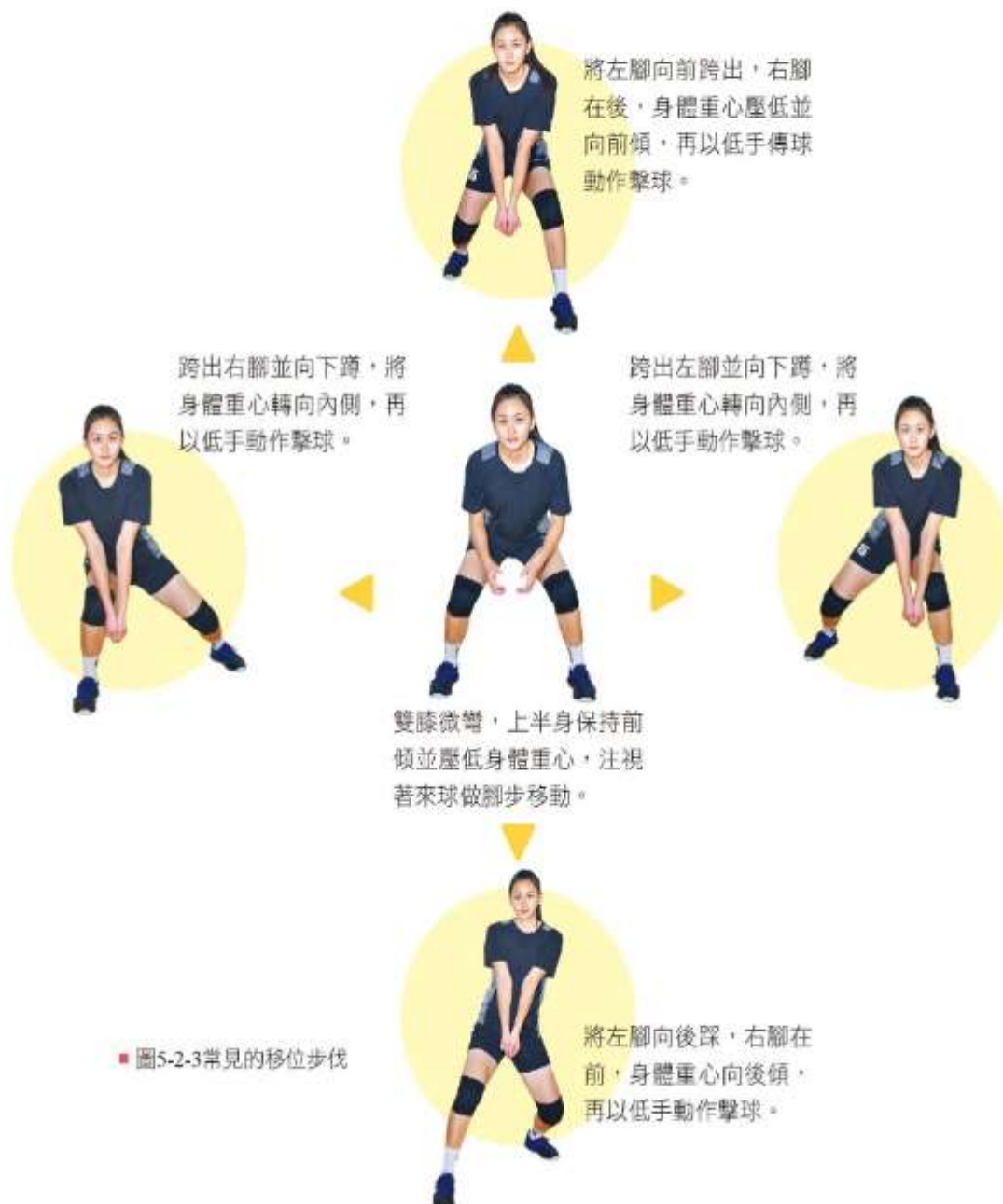


在擊到球的瞬間，並利用腳掌及腿部的推蹬加上手臂自然伸直的上抬動作，使身體重心向前將球擊出。



靈活的地步

同學們在參與比賽後，有沒有發現很難使用同一種接球的方式來接應對方送過來的不同球路？排球場上常見的移位步伐分為：前跨步、後跨步、左跨步、右跨步，同學們若熟悉快速的移位步伐，不僅可以幫助我們在球場上完成正確的回擊動作，亦可增加在球場上的防守範圍喔！



■ 圖5-2-3常見的移位步伐



同學們在學會低手傳球與步伐後，是否更能掌握正確傳球的重要性呢？請你想一想在練習傳接球時，你是否也曾出現過以下不佳的傳球動作呢？



■ 圖5-2-4 不佳的傳球動作

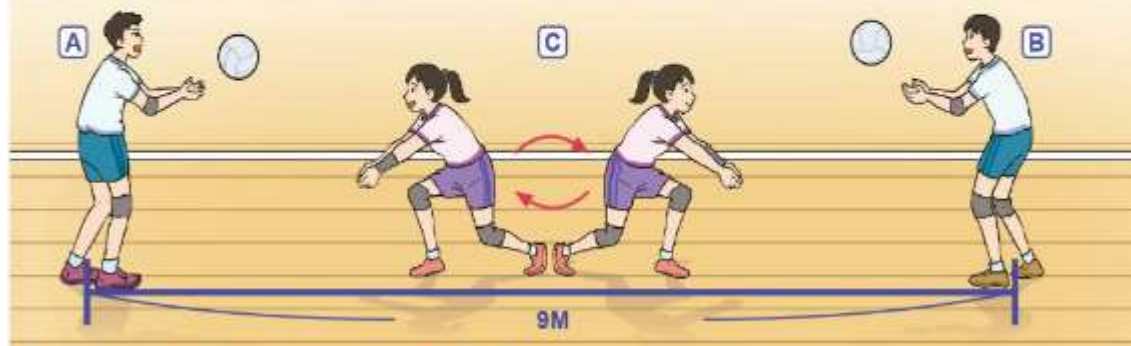
活動 瞻前顧後

活動目的

熟悉正確的傳球姿勢，與熟練各種移位步法。

活動方式

1. 3人一組，站在同一條直線上。
2. 由A、B同學分別以雙手將球拋高至C同學前方。
3. C同學需做轉身傳球的動作，並練習以跨步或後撤步的低手擊球方式傳球給A、B兩位同學。
4. C同學在回傳15顆球後換人。



C 同學站在線的中間，A、B 同學各站在線的前後兩端（寬9公尺）。

C 同學練習用跨步或後撤步接球，並以低手傳球回傳給 A、B 同學。



姓名：_____

一上 第五篇 第2章 排球生力軍 學習單

一、穩若泰山

課本P.115的低手傳球要領，個人將排球垂直向上打高，使球超過排球網的高度，如此累計成功次數。若某次擊球的高度不足，則該次擊球不予累計；過程中若球不慎落地，則必須歸零重新累計。如此計時一分鐘，記錄自己的成績。

找一位同學，兩人一組，相隔站在排球網的兩邊，相距約 3~5 公尺，同樣做低手傳球，使球越過網來傳給對方，如此累計連續成功次數。過程中若任一人擊球未過網，或兩次擊球，或球落地，則皆必須歸零重新累計。如此計時一分鐘，紀錄成績。

| 項目 | 練習次數 | 練習一 | 練習二 | 練習三 | 練習四 |
|-------------|-------------|-----|-------------|-----|-----|
| | | () | () | () | () |
| 單人低手 (次/分鐘) | | | | | |
| 雙人低手 (次/分鐘) | | | | | |
| 最佳成績 | 單人_____次/分鐘 | | 雙人_____次/分鐘 | | |

跟我同組的同學是 ()

回顧課本 P.115 的動作要領，想想自己確實做到了那些部分？

還有那些部份是可能做得不夠確實的？

