

簡易教學流程

教學範圍：肩上發球

<p>一、暖身活動 10 分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">1. 動態熱身：慢跑，柔軟操。2. 球感練習：練習拋球動作	<p>二、雙人肩上發球 15 分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">1. 定點兩人輪流用單臂丟球方式，將球丟到對方手上。2. 注意丟球時，上半身保持平衡，離球點約在手掌最高處。
<p>四、集點遊戲 10 分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">1. 5 人為 1 組，1 次 2 組比賽。2. 於排球場位置畫九宮格。3. 以接力方式進行競賽，先達成 20 分小組獲勝。4. 預告下節課程。	<p>三、單人肩上發球 10 鐘</p> <ol style="list-style-type: none">1. 單人肩上發球過網練習，控制擊球點與力道，不超出合法區域為原則。2. 擊中球心瞬間發力，手臂順勢輕鬆下壓，提升球飛行速度。