

排球發球簡案

單元	排球低手發球	班級	509	時間	50 分鐘
		教師	倪玉珊	人數	40 人
教學時間	教學內容				
10 分鐘	壹、準備活動 一、點名並詢問學生身體狀況 二、熱身：跑步、做操、體能訓練 三、說明排球發球目的				
25 分鐘	貳、發展活動 一、低手發球動作講解與示範： (一)準備：兩腳前後開立，左腳在前，兩膝微屈，上身稍前傾，重心偏後腳，左手持球於肚臍前方位置。 (二)拋球：左手將球輕輕拋起在身體前右側，高度適中，右臂伸直向後擺動。 (三)擊球：藉右腳支撐力量，身體重心隨著右手向前擺動擊球而移至前腳上，在肚臍前以握拳擊球的後下方。 二、分組練習： 男生、女生依照不同距離球網的位置練習發球： (一)6M。 (二)8M。 (三)9M。 三、錯誤姿勢提醒： (一)手臂未伸直後擺。 (二)身體重心未移轉。				
15 分鐘	參、綜合活動 一、發球九宮格比賽。 二、集合強調動作重點。 三、收器材解散。				