

簡易教學流程

教學範圍：高手傳球

一、暖身活動 10 分鐘

1. 動態熱身：慢跑，柔軟操。
2. 球感練習：練習拋球動作

二、雙人高手傳球 15 分鐘

1. 定點兩人輪流用單臂丟拋球方式，將球拋到頭部前上方。
2. 注意拋球時，上半身保持平衡，離球點約在手掌最高處。

四、集點遊戲 10 分鐘

1. 4 人為 1 組，1 次 2 組比賽。
2. 於三公尺線上托準練習。
3. 以接力方式進行競賽，分數最高小組獲勝。
4. 預告下節課程。

三、單人高手傳球 10 鐘

1. 單人高手傳球定點上托練習，控制擊球點與力道。
2. 擊中球心瞬間發力，手指順勢上撥，提升球飛行速度。