



1

發球者面對球網兩手持球置於胸前，左腳稍向前跨出朝向所要發球的方位，右腳在後，雙眼注視前方。



2

左手將球向上拋在右肩前上方約一公尺高。



3

弓身挺胸右臂舉起微後拉，再將手肘伸舉到肩上。



4

用全掌或將拇指內屈，以全掌心部位擊球，擊球瞬間手臂儘量伸直。

