

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<br>( )  | 練習二<br>( ) | 練習三<br>( )  | 練習四<br>( ) |
| 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？

---

---

