

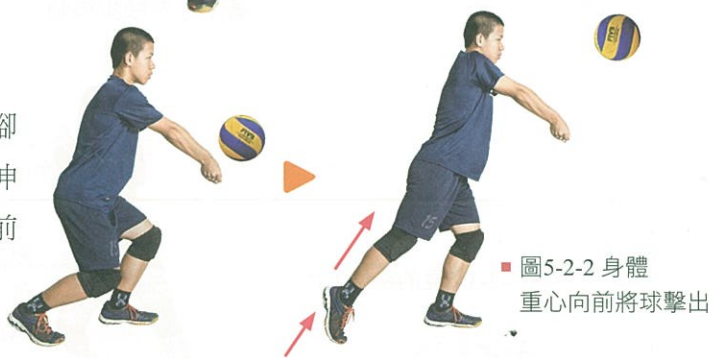
低手傳球

傳球方式大致可分為「低手傳球」與「高手傳球」兩種類型，低手傳球可說是排球最基本、最重要的動作技術之一。或許很多同學曾經學過排球的低手傳球的動作，但隨著來球的高、低、遠、近距離的不同，你是否也可以將球接在理想的位置並有效地將球送出呢？現在就帶各位同學來深入了解低手傳球的動作要領！

低手傳球的動作要領



在擊到球的瞬間，並利用腳掌及腿部的推蹬加上手臂自然伸直的上抬動作，使身體重心向前將球擊出。



教學注意事項

1. 特別注意學生的低手擊球動作的手型是否正確，確保學生低手擊球的擊球面是否平整。
2. 注意學生擊球的預備姿勢是否保持彈性，以利身體保持機動性。

補充影片



訓練動作教學



排球基本功

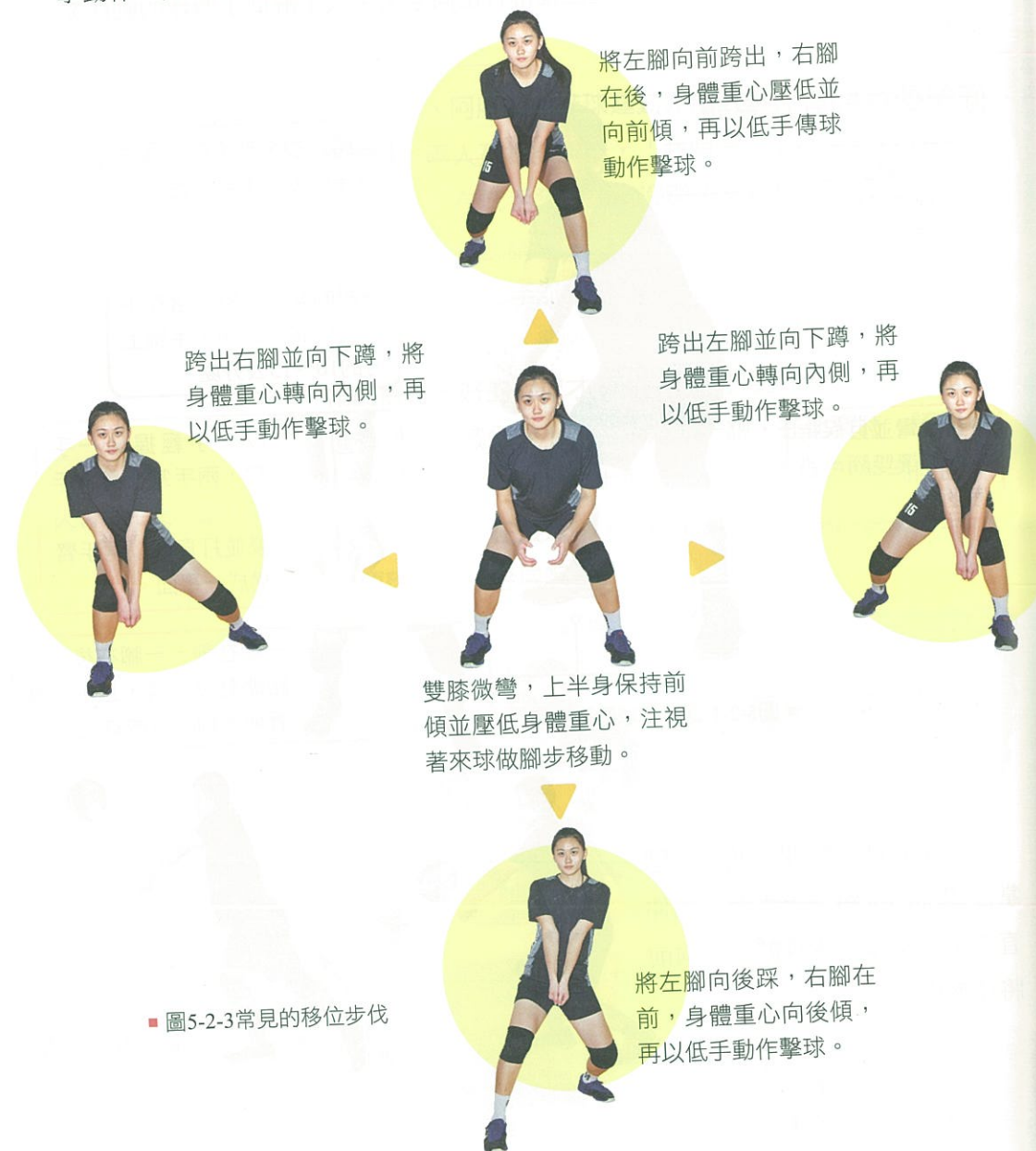
知識補充

排球運動場地介紹

1. 排球比賽場地為長18公尺、寬9公尺的長方形。
2. 球網長9.5公尺、寬1公尺置於中線上方，國中男子網高2.35公尺、國中女子網高2.20公尺。

靈活的步伐

同學們在參與比賽後，有沒有發現很難使用同一種接球的方式來接應對方送過來的不同球路？排球場上常見的移位步伐分為：前跨步、後跨步、左跨步、右跨步，同學們若熟悉快速的移位步伐，不僅可以幫助我們在球場上完成正確的回擊動作，亦可增加在球場上的防守範圍喔！



■ 圖5-2-3常見的移位步伐

教學目標

1. 能夠操作低手擊球的動作，及指出低手擊球動作的正確與否。
2. 嘗試做移動性的低手擊球，並熟悉低手擊球的移動步伐。
3. 引導學生思考在操作低手傳接球的過程中，自己遇到的問題，並嘗試讓學生自己去發現問題並作出改進。

評量方式

- 說明** 學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。
- 引導** 學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。
- 實作** 學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。

同學們在學會低手傳球與步伐後，是否更能掌握正確傳球的重要性呢？請你想想在練習傳接球時，你是否也曾出現過以下不佳的傳球動作呢？



■ 圖5-2-4不佳的傳球動作

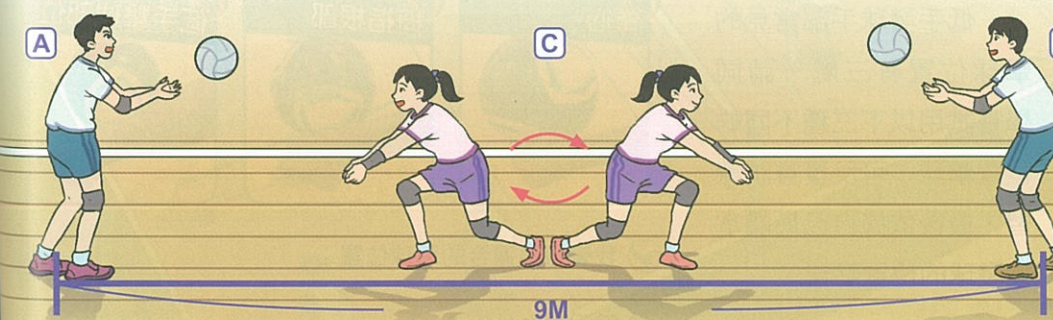
活動 瞻前顧後

活動目的

熟悉正確的傳球姿勢，與熟練各種移位步伐。

活動方式

1. 3人一組，站在同一條直線上。
2. 由A、B同學分別以雙手將球拋高至C同學前方。
3. C同學需做轉身傳球的動作，並練習以跨步或後撤步的低手擊球方式傳球給A、B兩位同學。
4. C同學在回傳15顆球後換人。



- C同學站在線的中間，A、B同學各站在線的前後兩端（寬9公尺）。
- C同學練習用跨步或後撤步接球，並以低手傳球回傳給A、B同學。

教學注意事項

要求學生在練習時，可以將進行的節奏放慢一點，兩端拋球的同學可以喊出聲音，讓接球的學生有反應的時間，特別留意接球的同學在擊完球後轉身再擊球的動作過程，避免學生受傷。