

1、預備活動：

(一)點名、確認學生身體狀況

(二)安全提醒

(三)暖身活動—1.靜態伸展-頸部、手臂、手臂繞、大腿前、低壓腿

2.動態熱身-小碎步衝刺、高抬腿衝刺、開合跳衝刺

(四)補充水分

2、主要活動：

(一)引起動機-(?)排球比賽稱為「場上的指揮官」、「場上的魔術師」是哪個位置?

(二)舉球員

1.能夠冷靜思考，並且觀察對手

2.幾乎每波的第二顆球都會經手

3.配球影響勝負的一大關鍵

(三)托球

1.準備動作-(1)手部：三角形(2)足部：右腳在前，微蹲

2.擊球動作-(1)手部：第一節指腹觸球、手臂朝要托的方向伸直(2)足部：朝要托的方向蹲起(3)手、腳同方向、同時動作

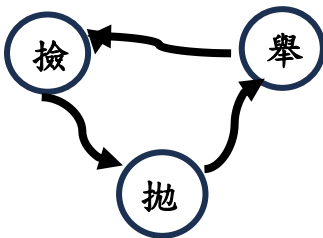
3.出手-(1)手肘不過開(2)手腕給球力量

(四)練習——距離 6 公尺(三米、底線)

1.2 人一組，往上一顆，第二顆傳給對面的人

2.2 人一組，直接傳球

(五)練習二



三、綜合活動：

分兩組結合上節課低手接球，擺目標在四號位，如落在圓盤內則得一分，碰到圓盤則不得分，結束後得分多邊者獲勝，統一老師餵球，沒輪到組別幫忙撿球、給球

低手接球→舉球(一人三顆後換)

四、總結

(一)複習托球動作

(二)常見錯誤

(三)預告下節-攻擊助跑+扣球

(四)鼓勵獲勝隊伍

(五)下課