

自我省思與改進

1. 無論是坐姿或站姿排球低手傳接球，都要保持球不落地。
2. 傳球或接球時，表現局部或全身性的身體控制能力。
3. 具備手到、心到、眼到三者專注力，才能順利的完成傳接球的動作。
4. 探索人性、自我價值與生命意義，並積極實作，不輕言放棄。
5. 球類運動動作組合及團隊精神，勿以個人漏接球，而停止傳球動作。
6. 能運用雙手肩上或跨下傳球，做出正確傳接球的動作。
7. 設定一段距離，以小組方式進行，能遵守規則並與他人分享成功經驗。
8. 拿球者的不能移動位置，若移動或者球掉落則回到上一個人，目的要將所有球送達終點站。
9. 每個學生的能力都不一樣，試著瞭解小組成員的能力，調整可傳到的距離，會讓團隊更有效率達成目標。
10. 傳接球的距離，以近距離漸漸的拉遠，讓學生的傳接球強度隨著練習而增加。
11. 運動都必須要有運動家精神，且許多運動都是點到為止，是比技能而非讓對方受傷。
12. 頭、肩膀、身體到腳尖：朝向要傳球的方向。
13. 若學生整體的力量較小，教師可調整距離，使練習的成效較佳。