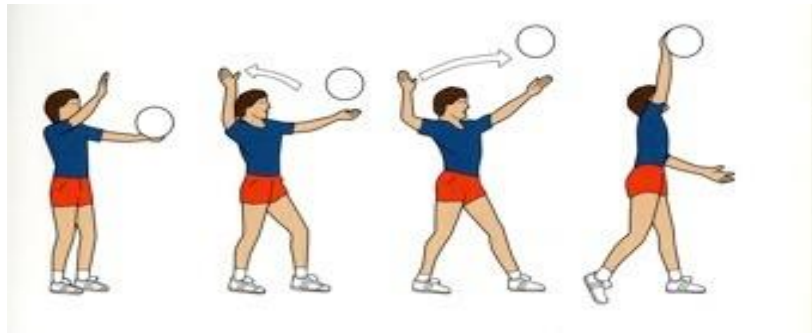


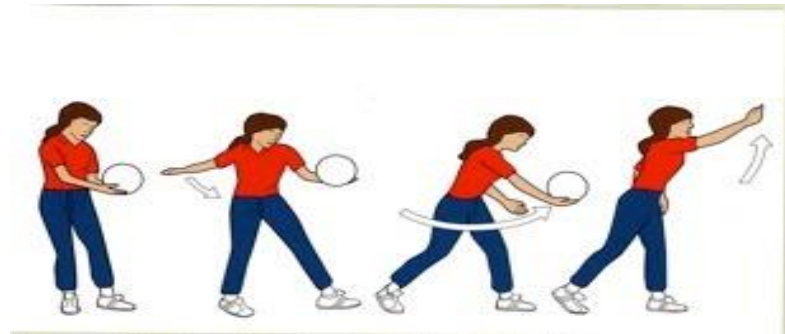
高手發球

1. 準備動作：左腳在前、右腳在後
2. 持球動作：左手持球，右手後拉
3. 拋球動作：球拋至右手前上方 50cm
4. 擊球動作：拳(掌)心拍擊球的中、下方
5. 跟隨動作：手臂順勢向前下方-指向目標



低手發球

1. 準備動作：左腳在前、右腳在後
2. 持球動作：左手持球，右手後拉
3. 拋球動作：球拋至右肩處
4. 擊球動作：右手腕擊打球的中下方
5. 跟隨動作：右手順勢向前上方-指向目標



高手傳球

1. 準備動作-腳：雙腳屈膝開立，單腳微前
2. 準備動作-肘：兩肘彎曲成八字形
3. 準備動作-指：雙手拇、食指成御飯團狀
4. 擊球動作：雙手指腹在額頭前上方推擊球
5. 跟隨動作：雙手、雙腳向前上方伸展



上手傳球



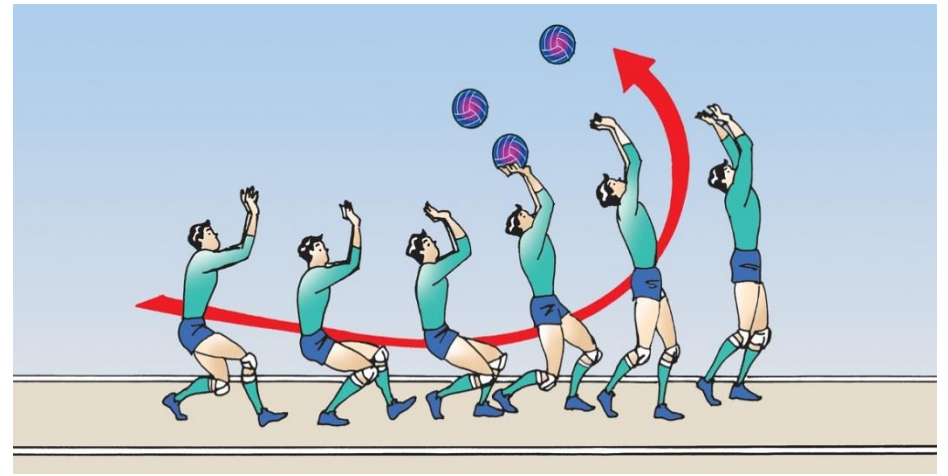
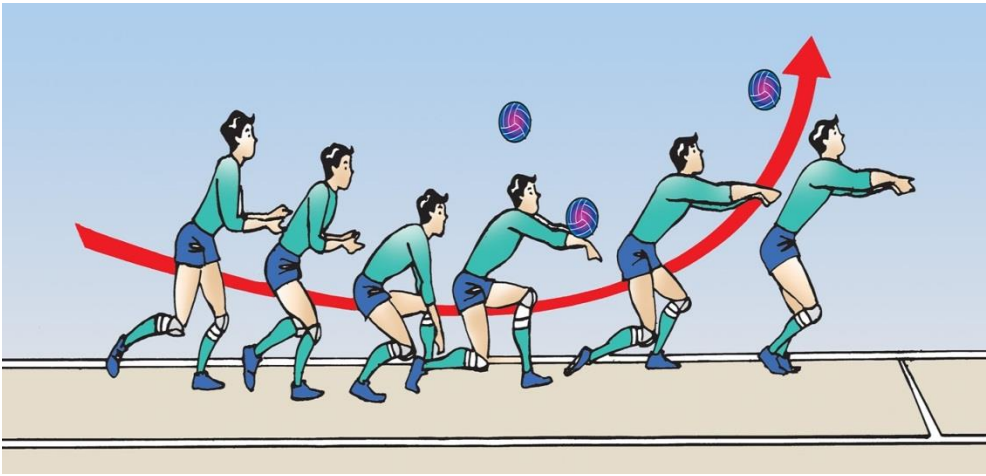
低手傳球-向前

1. 準備動作-腳：雙腳屈膝開立，單腳微前
2. 準備動作-手：手掌疊合，拇指併攏
3. 擊球動作：手臂併攏，手腕在腰際碰擊球
4. 跟隨動作：雙手、雙腳向前方伸展



高、低手向後傳球

1. 準備動作：如同高低手傳球
2. 擊球動作：在額頭前上方擊球
3. 跟隨動作：雙手向後上方伸展



傳球接力遊戲-支援接應

1. 移位接球：前後左右移動，接應傳球
2. 出聲接球：球在中間位置，出聲接球
3. 技能選擇：依據球高度選擇高低手傳球
4. 高度適當：傳球高度至少高於球網

