

自主學習

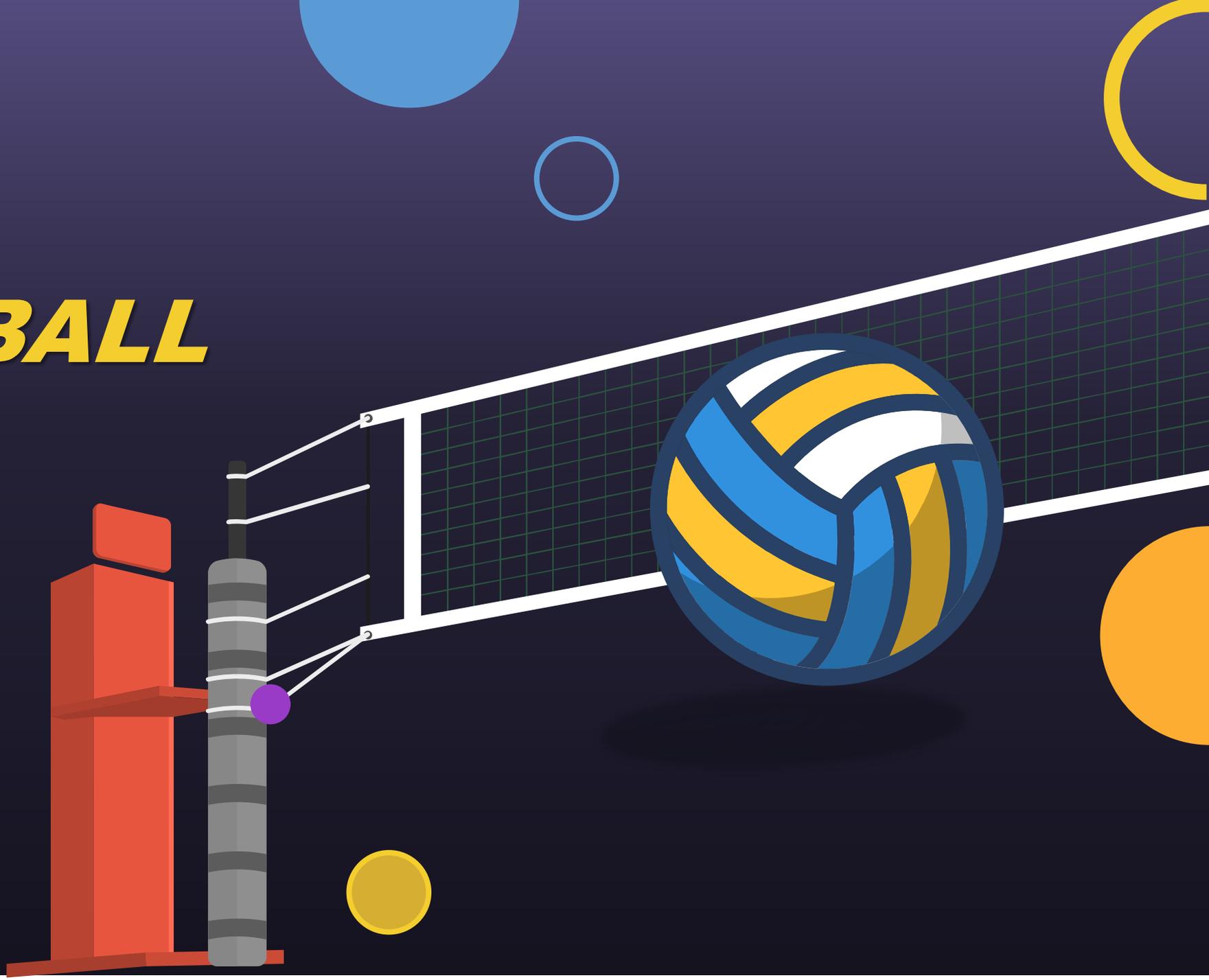
VOLLEYBALL

班級:213

姓名:楊鎧輿

座號:28

學號:811422





○ 學習計畫



學習動機



學習計畫



舉球



扣球



攔網



成果展現



VOLLEYBALL 學習動機

我會選擇排球的原因是因為在國中，有老師帶著我們做這一項運動，因為國中每年都有班際排球賽，所以進而培養成興趣，上了高中，排球也更加的盛行，也和國中一樣每年都有班際排球賽，為了班級的榮譽，也為了增進自己的技巧，所以在自主學習理學則了休閒運動這堂課，希望藉由這堂課，對自己喜歡的運動，有更進一步的認識。



舉球:

和一位攻擊手配合，並且
從中修正姿勢



攔網:

在網子前方，當對手跳起
來攻擊時跳起來，並且將
球擋下



扣球:

找個夥伴，練習將球控制
扣在他的方向



技巧:

- 1.舉球的時候必須用十隻手指頭握住球，並且打開手臂。
- 2.為了舉球，舉球的人腳步必須有效率地移
- 3.舉球的手要固定在額頭的前方位置
- 4.練習從別人接出來的球舉球

心得:因為國中打的位置都是二傳手，跟以前班上最長打的就是快攻了，不僅是速度快，讓人很難快速的反應，配合的好，威力也是驚人的不得了，快攻困難的地方在於，舉球員和攻擊手的默契了。



技巧:

最佳的攻擊時機就是在
攻擊手即將從空中落下的
時候，要正確的扣球
，攻擊手要在起挑後在
空中迅速的先將左手放下
，並且控胸伸展肩膀去扣球。

心得:

因為繼續瘋狂碰排球的關係，
自己包球的感覺都回來的差不多了，
難的是跳躍和擊球的時機，一直抓
不太準



技巧:

在攔網中，最重要的就是時機的掌握，訣竅是判斷舉球的方向，舉球員的動作會幫助你判斷腳步移動的方向，攻擊手的起跳則會幫助你決定起跳的時機。

心得:

我覺得這是，我所有練習中最好玩的一項，兩個人在空中藉著求彼此推來推去，大里的一方甚至還可能讓對方跌倒。





在高二的班際排球賽，我覺得經過練習，我們班的技術有明顯的提升，但最後我們卻因為落後的壓力，在第二場比賽就敗下陣來，在比賽前我們本來相當又信心的能拿下冠軍，沒想到卻就此止步，期望我們在高三，高中最後一次的班際排球賽裡，能娶到更好的成績，復仇成功。



謝謝觀看

