

自我改進與反省

高手發球：屬於基本的發球技巧之一，攻擊力比低手來的強，在教課的過程中，相對要花較多的時間去讓學生瞭解與練習，尤其是親身的擊球是很重要的，每個人的理解跟身體感覺都會有所不同，除了團體的共同講解並要有個別的動作指導才能達到更好的教學效果，在講解的過程當中，要在講慢一點並再多給學生多一點個別的發球練習才能好好的掌握和體會到發球的技巧