



分組訓練



排球基本訓練



講解排球動作



講解排球規則

自我省思

動作講解可以在清晰一點，讓學生更能做到動作的運用，安排更多讓學生有興趣的練習，讓學生更喜歡上體育課，更喜歡出來運動。