

排球低手球 自我省思

教導低手球時

第一點，需特別注意手上是否有佩戴手錶手環。

某位同學學習時，為把手錶拿下，擊球時手腕上有小小的瘀青。

第二點，一定要特別注意，手是否有伸直擊球，一開始學習動作一定要確實。

