

体育试讲题目（室外课）

排球中的正面双手垫球（第一次授课）

授课时间：15 分钟。

步骤：

一、开始部分

二、基本部分

1.正面双手垫球的介绍

2.正面双手垫球动作的示范讲解

3.组织学生进行练习，老师巡查纠正问题；

三、结束部分