**《双手前抛实心球》学程拓展**

可在百度中搜索“实习球教学视频”，对照视频进行练习，如：

https://v.youku.com/v\_show/id\_XNDE1NTQ3MzQ0.html?f=26152975&from=y1.7-3

通过网络视频练习后，学生可尝试动作进行练习。