

《投籃動作要領》

持球準備期：

1. 兩眼注視投籃的目標。
2. 持球時，手指自然張開持球，左手為輔助，控球於穩定狀態下。
3. 持球的位置在額前偏向慣用手的斜前方。
4. 腳的站立寬度與肩同寬，力量分佈於雙腳。
5. 膝關節彎曲約 $135^{\circ} \sim 150^{\circ}$ 之間（邱大宗，2001；胥樹玲，2006）。
6. 身體必須保持穩定，不可前傾或後仰。
7. 起跳是下肢的蹬伸與軀幹的上提而完成的。

跳起出手期：

1. 起跳時雙腳蹬地，彎曲的膝關節利用前腳掌的力量伸直，並且將力量引導到髖關節、肩關節、手臂、手腕，最後經過手指。
2. 手肘則與地面保持垂直並呈『L』型。

3. 手指持球投籃時手腕應保持彈力。
4. 身體保持平衡。
5. 跳投時，身體必須到達最高點才將球投出。
6. 球出手後，食指、中指正好與籃框在一條直線上。

動作完成落地期：

1. 投籃時，重心的控制對於投籃出手後身體動作和所能保持的姿勢都有直接影響。
2. 投籃後，投球的手必須順勢伸展，不要刻意收回，做一連貫動作。
3. 要維持身體平衡，落地時，使身體恢復基本姿勢，便於開始後續動作的實施。

資料
來源

研究報告/由運動生物力學觀點探討籃球跳投常犯錯誤

