

第1章 籃球~上籃與快攻戰術

學習目標

1. 了解籃球三對三比賽及快速進攻戰術觀念。
2. 學會籃球運球三基本技術。
3. 能與同學合作、討論並完成快速進攻戰術。

進

上
上籃等
高的進

運球三

1 運球

運球
調整

2 持球

雙手
第一
(軸

3 蹬地

左腳
身體

曾經獲得6次NBA總冠軍的金洲勇士隊 (Golden State Warriors) 2015~16賽季勇奪73勝，改寫NBA史上最佳單季勝場數的紀錄，是一支擅於快速進攻、快速攻守轉換和跑動切傳導球的球隊。其中快速進攻戰術的經典打法和方式讓球迷津津樂道，他們到底是如何辦到的呢？就讓我們一起來學習快速進攻戰術的基本概念。



126 第五篇

目標

影片欣賞，讓學生了解上籃基本動作與快速進攻的重要性，激發學習動機及參與感。

教學注意事項

引導學生了解有效上籃的重要性。