

1 上籃練習

教學目標

- 學習上籃技能。
- 能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。
- 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。

學生預備經驗

- 具有移動傳接球經驗。

評量方式

- 實作：能正確做出上籃的基本動作。
- 自評：上籃動作是否流暢。
- 觀察：能與他人合作，並建立默契。
- 問答：能說出運球違例的動作。

相關資訊

- 中華民國籃球協會
<http://www.basketball-tpe.org/>

1 上籃練習

籃球運動中，沒有任何一種投籃方式比上籃更接近籃框，而且這方式得分機率最高。藉由充分練習，並透過全身的協調配合，就能展現完美而流暢的上籃動作。

跨步跳



6

2 拋球投籃

雙手拋球投籃



單手拋球投籃



7

教學注意事項

- 教師宜先講解左右手上籃動作要領，包括腳步與手部動作該如何配合，再讓學生以慣用手進行練習。
- 教師於教學時可利用粉筆在球場上標示腳步位置，以輔助學生練習。
- 因籃球運動較為激烈，常發生扭傷、拉傷、撞傷等運動傷害。教師於課前需提醒學生，運動前應確實暖身，並注意場地環境及周遭人員的安全，避免勉強做難度較高動作，以減少運動傷害的發生。

教學活動流程



● 熱身活動 (5分鐘)

- 教師引導學生進行暖身操。
- 教師帶領學生複習籃球基本球感動作。

● 跨步跳 (10分鐘)

- 教師講解及示範跨步跳動作。
- 請學生於定點位置練習。

● 拋球投籃 (10分鐘)

- 教師講解及示範單手、雙手拋球動作。
- 請學生分組進行練習。
- 教師進行錯誤動作的修正與指導。

教學目標

- 學習上籃技能。
- 能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。
- 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。

學生預備經驗

- 具有移動傳接球經驗。

評量方式

- 實作：能正確做出上籃的基本動作。
- 自評：上籃動作是否流暢。
- 觀察：能與他人合作，並建立默契。
- 問答：能說出運球違例的動作。

相關資訊

- 中華民國籃球協會
<http://www.basketball-tpe.org/>



教學注意事項

- 教師宜先講解左右手上籃動作要領，包括腳步與手部動作該如何配合，再讓學生以慣用手進行練習。
- 教師於教學時可利用粉筆在球場上標示腳步位置，以輔助學生練習。
- 因籃球運動較為激烈，常發生扭傷、拉傷、撞傷等運動傷害。教師於課前需提醒學生，運動前應確實暖身，並注意場地環境及周遭人員的安全，避免勉強做難度較高動作，以減少運動傷害的發生。

教學活動流程



持球一步上籃（10分鐘）

- 教師講解及示範持球一步上籃動作要領。
- 請學生分組練習。
- 教師進行錯誤動作的修正與指導。

綜合活動（5分鐘）

- 教師統整本節課學習動作要領。
- 教師表揚動作優異及學習認真的學生。

★ 教學目標

- 學習上籃技能。
- 能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。
- 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。

★ 學生預備經驗

- 具有移動傳接球經驗。

★ 評量方式

- 實作：能正確做出上籃的基本動作。
- 自評：上籃動作是否流暢。
- 觀察：能與他人合作，並建立默契。
- 問答：能說出運球違例的動作。

★ 相關資訊

- 中華民國籃球協會
<http://www.basketball-tpe.org/>



★ 教學注意事項

- 教師應提醒學生跨步上籃起跳時要往上跳，並且須儘量向上伸展，做拋球動作時眼睛要盯著拋球目標。
- 教師宜提醒學生要多練習上籃的連貫動作，避免進行分解練習時動作不協調，且須將空手跨步動作熟練後，才可進行持球跨步上籃練習。
- 教師指導上籃動作時應要依據學生能力循序漸進，同時給予鼓勵，讓學生在學習上產生自信。

教學活動流程



● 熱身活動 (5分鐘)

- 教師引導學生進行暖身操。
- 教師帶領學生複習原地拋球投籃動作。

● 空手跨步上籃 (10分鐘)

- 教師講解及示範空手跨步上籃動作。
- 請學生分組進行練習。
- 教師進行錯誤動作的修正與指導。

● 持球跨步上籃 (10分鐘)

- 教師講解及示範持球跨步上籃動作。
- 請學生分組練習。
- 教師進行錯誤動作的修正與指導。

● 接球上籃 (10分鐘)

- 教師講解及示範接球上籃活動方式。
- 由教師或學生協助拋球讓練習者接球上籃。
- 請學生分組進行練習。

● 綜合活動 (5分鐘)

- 教師統整本節課學習動作要領。
- 請表現優異學生示範動作技巧。

★ 教學目標

- 學習上籃技能。
- 能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。
- 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。

★ 學生預備經驗

- 具有移動傳接球經驗。

★ 評量方式

- 實作：能正確做出上籃的基本動作。
- 自評：上籃動作是否流暢。
- 觀察：能與他人合作，並建立默契。
- 問答：能說出運球違例的動作。

★ 相關資訊

- 中華民國籃球協會
<http://www.basketball-tpe.org/>



★ 教學注意事項

- 本節課之教學活動為上籃動作結合先前所學的籃球基本動作技能（運球及移動傳接球），所完成的一整套循環動作。課程內容在操作上較有難度，教師應先複習之前所學習的動作，同時確實示範如何在運球時收球上籃，以及移動傳接球與收球上籃動作的連結。
- 進行空手切入接球上籃時，可先由教師擔任助攻者，同時指導學生助攻者正確的動作，並說明掌握傳球路徑及速度，才能成功的上籃。

教學活動流程



● 熱身活動 (5分鐘)

- 教師引導學生進行暖身操。
- 教師帶領學生複習運球、傳接球與上籃動作。

● 空手切入接球上籃 (10分鐘)

- 教師示範及講解活動方式。
- 請學生分組進行練習。

● 兩人移動傳球上籃 (10分鐘)

- 教師示範及講解移動傳球上籃活動方式。
- 請學生兩人合作以移動傳球方式完成上籃動作練習。

● 原地運球上籃 (5分鐘)

- 教師講解及示範原地運球上籃動作要領。
- 請學生分組練習。
- 教師進行錯誤動作的修正與指導。

● 直線運球上籃 (5分鐘)

- 教師講解及示範直線運球上籃活動方式。
- 請學生分組進行練習。

● 綜合活動 (5分鐘)

- 教師統整本節課學習動作要領。
- 請表現優異學生示範動作技巧。

★ 教學目標

- 學習上籃技能。
- 能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。
- 了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。

★ 學生預備經驗

- 具有移動傳接球經驗。

★ 評量方式

- 實作：能正確做出上籃的基本動作。
- 自評：上籃動作是否流暢。
- 觀察：能與他人合作，並建立默契。
- 問答：能說出運球違例的動作。

★ 相關資訊

- 中華民國籃球協會
<http://www.basketball-tpe.org/>



★ 教學注意事項

- 繞圈運球難度較直線運球高，教學時，宜先引導學生以慣用手實作，待熟練後再請其左、右手交替使用。
- 進行運球繞圈上籃時，教師除了提醒學生需隨時掌握環境，也應說明收球位置的重要性，必要時可先在地上作標示，待其動作熟練後再取消標示。
- 運球上籃接力比賽是以遊戲方式讓學生提升上籃速度，但是教師還是要提醒學生，正確完成上籃動作比動作迅速更為重要。
- 教師應提醒學生必須達成進球，才算完成上籃動作。

教學活動流程



● 熱身活動 (5分鐘)

- 教師引導學生進行暖身操。
- 教師說明本節課上課重點。

● 運球繞圈上籃 (15分鐘)

- 教師說明：運球繞圈上籃是結合移位運球與上籃的練習。
- 教師講解並示範運球繞圈上籃活動方式。
- 請學生分組進行練習。

● 運球上籃接力比賽 (15分鐘)

- 教師說明運球上籃接力比賽規則。
- 請學生分組進行遊戲。
- 教師進行錯誤動作的修正與指導。

● 綜合活動 (5分鐘)

- 教師統整本節課學習目標及重點。
- 教師表揚能發揮團隊合作精神的組別。