



籃球

單手投籃

李銀靜 111 年上學期

暖身

確實做好暖身運動



動作分解



分組練習



籃球運動是平民運動，走到哪個學校哪個社區都籃球場，很容易推廣。在球場普及的情況下，若是能增強學生對籃球的喜愛並實踐於生活中，必能達到強身的效果。

在姿勢上調整投籃動作，常常練習，讓孩子對投籃更有自信，不論美姿或是準度都有達強化之效。

人人都愛運動，從基本投籃做起