



籃 球

單手投籃

李銀靜 112 年上學期

暖身

確實做好暖身運動



動作分解



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。

喜歡打球熱愛打球，但是往往卻因為進球率不高帶來挫折感，因此穩定投籃進球是打球很重要的一環，不然光是抄球、運球卻無法進球得分是會讓人灰心的。因此若能在姿勢上調整投籃動作，常常練習，讓孩子對投籃進球率提高，會讓孩子更有自信，投球姿勢帥，進球得分更帥。

人人都愛運動，從基本投籃做起