

學習活動單

第4章 合作無間——籃球 109

5-4

練練傳球技



____年____班____號 姓名：____

同學們，除了課本內所學到的籃球傳球技能，是否覺得在傳球活動或比賽中常無法如願以償把球傳好？可透過下列自主練習，使功力大增！

一、肌力訓練課表

項目	負重狀態	次數		
推蹬站立20次×3循環		☐ 1次/週	☐ 2~3次/週	☐ 4~5次/週
伏地挺身20次×3循環		☐ 1次/週	☐ 2~3次/週	☐ 4~5次/週
負重手臂捲曲12~15次×3循環		☐ 1次/週	☐ 2~3次/週	☐ 4~5次/週
負重手腕捲曲12~15次×3循環		☐ 1次/週	☐ 2~3次/週	☐ 4~5次/週
下肢深蹲15次×3循環	☐ 無負重	☐ 1次/週	☐ 2~3次/週	☐ 4~5次/週
	☐ 有負重	☐ 1次/週	☐ 2~3次/週	☐ 4~5次/週

二、傳球技和比賽練習

(一)練習情形

項目	次數		
獨自練習	☐ 1次/週	☐ 2~3次/週	☐ 4~5次/週
約同學、朋友或家人練習	☐ 1次/週	☐ 2~3次/週	☐ 4~5次/週

(二)能力自評分析

在自主練習後，同學可透過上課活動或比賽評量自己進度情形，由0~10分，利用不同色筆描繪出自己的進度情形。

