

基礎籃球

壹、課程重點

一、暖身操：主要在進行身體熱身運動，將身體從頭部、頸部、胸部、腰部、手部與腳部關節等進行熱身，讓接下來發展活動進行順利，也避免學生受傷。

二、籃球基礎運球

主要分成左手運動與右手運球，運球要領為腰部姿勢要擺低，身體保持輕鬆，配合手部節奏，將籃球掌握在手中。

三、低手傳球：將籃球利用雙手，由下而上的方式，傳給對方同學

四、胸前傳球：將籃球利用雙手，在胸前快速傳給對方同學

五、空中傳球：利用單手或雙手，將籃球傳給對方同學

六、通過障礙：運球前進，遇到障礙物閃過，以培養同學運球手感與節奏。

貳、課程活動照片

	
暖身運動	基礎傳球
	
基礎運球	通過障礙