1. 說明籃球基本運動規則
2. 持球時除軸心腳不動，另一腳可自由移動。若是兩腳都移動，視同違例。
3. 帶球上籃時，可連續移動兩腳，但是第二腳踩地後必須跳起投籃或是傳球。
4. 先練習不運球狀態下，進行上籃動作。
5. 使用右手上籃球時，右腳為第一步，左腳為第二步。

反之，若為左手上籃，左腳為第一步，右腳為第二步。

1. 無論左腳或右腳為第二腳，第二腳踩地後，必須要起跳做出投籃動作。

若是未起跳，踩到第三步，則視為走步違例。

四、排隊重複練習動作直到能連續的成功兩步上籃。