

2 初學者上籃

初學者應以上籃作為最穩定簡單的得分方式，腳步與手的配合成了上籃，能否順暢的最大關鍵，可以從慣用手練習起，從起跳動作往回分解，可以分成一步或墊步上籃模式，待習慣後就可以隨心所欲的切換左、右側，完成上籃動作。

■ 一步上籃

先以慣用手（右手）練習，初學者以同手同腳開始練習上籃，記得看看膝蓋有沒有隨著跳躍往上抬喔！

1 雙手下拋式上籃



投籃擦板的位置
籃框上的正方形上端的兩個角就是擦板的位置。

收球後只能再往前踏一步，以慣用手支撐彈跳，順勢用單手或雙手將球往上拋，並利用學過的籃板擦板進球。

單手下拋式上籃 2



運動科學 G

上籃到底踩幾步？

「三步」上籃其實就是 0、1、2 上籃。以舊規則來說，接球的那步算軸心腳 (0)，所以再接著一步 (1) 後就必須上籃，而現在接球的軸心腳可以算 0 再 1、2 兩步上籃，你有沒有在上籃的時候默念一遍口訣？

3 雙手頭頂上籃



收球後，順勢用單手或雙手舉球至頭部，接著往前踏一步，以慣用腳為支撐彈跳，利用擦板進球。

單手頭頂上籃 4



墊步上籃

初學者一定要從原地一步練習起，熟悉進球的點以及起跳的感覺後，就可以接著練習墊步上籃了。墊步上籃可以多後退 1 到 2 步練習，可以拍球、收球 (0) 後默念 1、2、上籃。

在習慣跳躍及上籃後，可以再增加 1 個墊步，配合單手或雙手同時上拋練習，更進階者可以加入運球動作，挑戰能否上籃成功。



第一節 初學者上籃 30 分鐘

1. 一步上籃

- (1) 初學者應以上籃作為最穩定簡單的得分方式，腳步與手的配合成了上籃、跳起能否順暢的最大關鍵。可以分成一步或墊步上籃模式。
- (2) 一步上籃是收球後再往前踏一步，以慣用腳為支撐彈跳，順勢用單手或雙手將球往上拋，並利用學過的籃板擦板進球。

- (3) 動作教學的過程中，教師一面複習講解：投籃擦板的位置是在籃框上的正方形上端的二個角。
- (4) 老師提問「上籃到底踩幾步」與學生互動。再進行解說：「三步」上籃其實就是 0、1、2 上籃。以舊規則來說，接球的那步算軸心腳 (0)，所以再接著一步 (1) 後就必須上籃，而現在接球的軸心腳可以算 0，再 1、2 兩步上籃。

(5) 練習方式：

- a. 全班分 4 組，各組使用一個籃框，根據自己的慣用側來決定上籃的方向。
- b. 依序練習雙手下拋式上籃、單手下拋式上籃，再進階到雙手頭頂上籃、單手頭頂上籃。第一個項目輪過兩回後，再換第二個項目……。
- c. 下一位同學觀察前一人上籃動作，每輪結束後均檢討。

- d. 熟練後可以換非慣用側試試看。
- (6) 動作留意：步伐踩錯、上籃腳錯誤、起跳太近太遠等等。