

國中籃下投籃課程的設計應該注重學生的基礎技能培養，並且逐步提高他們的技巧與穩定性。以下是一份針對國中生設計的籃下投籃課程大綱，從基礎的動作到進階的實戰應用，幫助學生提高籃下投籃的準確度和自信心。

課程目標：

1. 培養學生籃下投籃的基本技巧。
2. 提升學生在籃下的投籃準確性和穩定性。
3. 教導學生如何在比賽中選擇正確的籃下投籃時機。
4. 促進學生的團隊合作與攻防意識。

課程大綱：

第一週：基礎姿勢與動作訓練

1. **投籃基本姿勢**
 - 膝蓋微彎，腳尖指向籃框，雙腳與肩同寬。
 - 雙手持球，球要輕輕放在手指尖上，手肘微曲。
 - 站位應該處於籃框下方，保持身體平衡。
2. **籃下投籃的基本動作**
 - 體會正確的出手動作：從底部發力，順勢將球推出並用手腕輕輕將球送出。
 - 強調上半身的力量與穩定性，避免投籃過程中的不必要晃動。
3. **步伐訓練**
 - 練習快速移動到籃下投籃，並強調停步的穩定性與準確性。
 - 單腳跳投與雙腳起跳的區別。

第二週：籃下投籃技巧進階

1. **利用背框進行投籃**
 - 學生學習如何利用背框來增加投籃的準確性。
 - 強調目標在於籃框的上沿或背板的特定位置。
2. **假動作與投籃結合**
 - 學生練習利用假動作來突破防守，並隨後進行籃下投籃。
 - 強調投籃時的爆發力與手部協調性。
3. **高難度投籃練習**
 - 教學不同角度的籃下投籃技巧，如低位單手投籃、轉身投籃等。
 - 組織小組比賽，促進學生在緊張情況下的投籃穩定性。

第三週：比賽情境應用

1. 進攻與防守的轉換
 - 教學生在快攻中如何迅速選擇籃下投籃。
 - 在防守壓力下的投籃技巧訓練。
2. 使用掩護進行籃下投籃
 - 教導學生如何使用隊友的掩護來獲得投籃機會。
 - 分析在掩護下投籃的視野與選擇。
3. 投籃信心與比賽心態
 - 訓練學生在比賽中的投籃心理建設，如何在壓力下保持冷靜。
 - 加強投籃後的迅速反應與回防意識。

第四週：個別指導與實戰演練

1. 個別投籃指導
 - 根據學生的投籃技巧問題，提供個別指導和改正。
 - 記錄學生的投籃數據並進行分析，找到每位學生的改進空間。
 2. 籃下投籃比賽
 - 組織學生進行籃下投籃的實戰比賽，模擬比賽中的投籃情境。
 - 評估學生的實戰應用能力與進步。
 3. 反思與討論
 - 學生分享各自的學習心得與改進方法。
 - 鼓勵學生保持對籃下投籃的練習與積極心態。
-

練習內容與技巧：

1. 短距離投籃：
 - 近籃投籃是學生最基本的訓練，應從最簡單的兩分球投籃練起。
 2. 籃下上籃：
 - 教學學生如何在籃下遇到防守時進行上籃，並加入不同手的使用（左手、右手）。
 3. 籃板球後的投籃：
 - 訓練學生在抓到籃板後迅速做出投籃動作，提升反應速度。
-

練習技巧與要點：

1. **站位與重心控制：** 在籃下投籃時，要保持低重心，身體穩定，避免過度用力導致投籃不穩。
2. **視線鎖定籃框：** 在投籃前，學生應專注於籃框的某一點（如籃框的正中心），並用力將球推送至目標。
3. **多做模擬訓練：** 在不同的場地與情境下進行籃下投籃訓練，模擬比賽中可能遇到的情況。