

小人物大進步： 我的上籃學習之路

組員：梁翊凱、
邱苡晴、
陳思媛、曾曉筠

從零開始，把上籃動作練到順

課程簡介

這學期我們選修了「小人物上籃」的課程，主要是在學習上籃的基本動作，像是上籃腳步、傳球節奏、運球的連貫動作等等。這些看似很基本的籃球動作，在真正開始練習以後才發現，每個小細節都會影響整個動作的流暢。



印象深刻的課程活動過程

讓我最印象深刻的，就是老師慢慢的分解動作指導我們。我們原本以為上籃就是跑過去把球丟進籃框，但實際學習後才發現有很多問題。

比如說我們剛開始最常發生的兩個狀況：

① 腳步亂掉

一開始我們會把節奏搞混，明明就知道上籃的順序，但跑起來都還是錯的。

後來我們先不要運球，反覆練習老師所教導的動作，慢慢的找到上籃的技巧，使上籃動作變的流暢許多。

② 運球不穩

我們常常一加速球就直接飛走，後來我們就在自由活動的時間試著練習「低手運球」，將手腕放鬆、把球控制在腰以下，這樣不但跑起來變得比較穩，上籃還更定穩了。

雖然過程真的滿累的，可是練久了會發現動作慢慢變流暢，而且還很有成就感！

收穫省思心得

在這門選修課，我們學到的不只是上籃的內容，還在課堂中去校外欣賞比賽，在欣賞的過程，我們看到很多老師平常在課堂上教我們的東西，像是老師常講的擋拆、進攻、上籃等等的東西，我們都在實際的比賽現場看到許多！



好評
推薦

推薦修課原因

我們很推薦大家來修這門課，因為老師教導動作都教得很仔細，像是跑位、擋拆這些，老師都會一步一步帶我們做，哪裡不會也會慢慢地指導我們，對想提升籃球能力的人非常推薦選擇這門課。

另外，如果對籃球有興趣、想知道更多比賽中的細節或規則，這堂課也很適合你，老師有時會分享如何當裁判、記錄員等職位，讓我們不只會打球，也更懂比賽整體的相關人員，就是一門讓你邊動、邊學的課程。