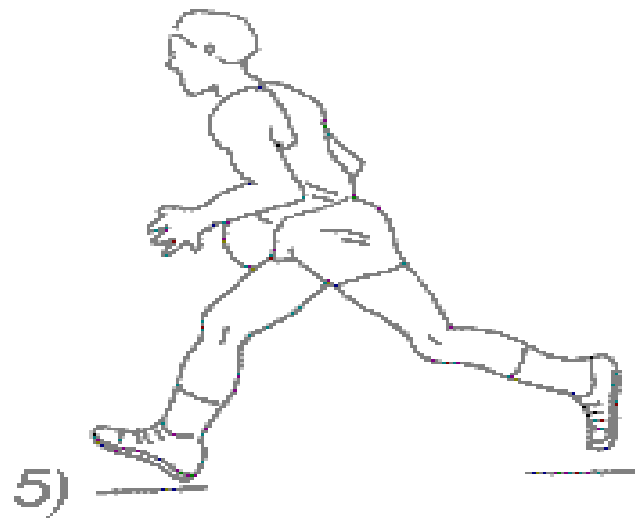
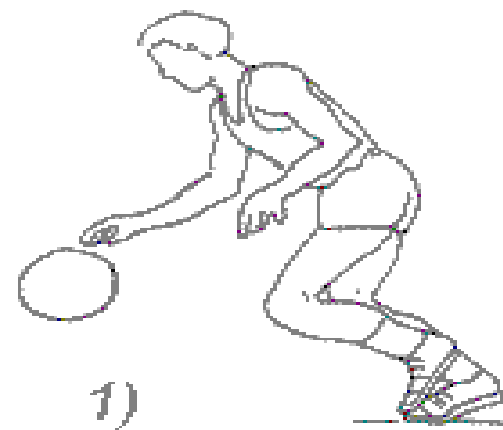
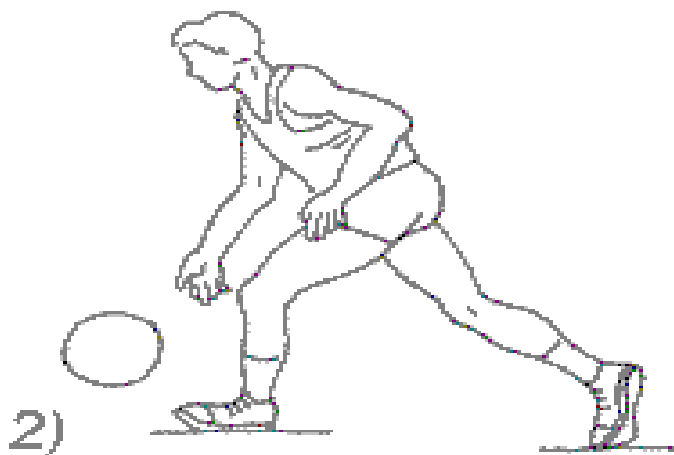
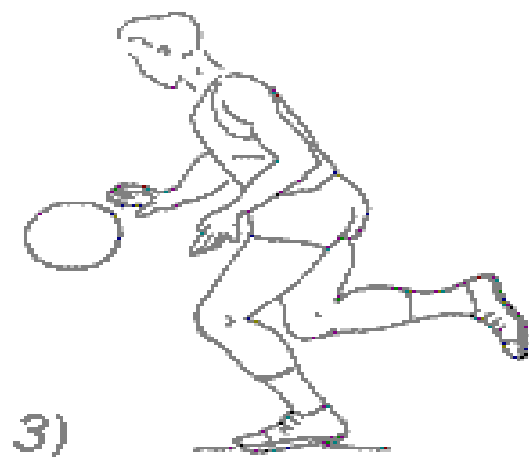
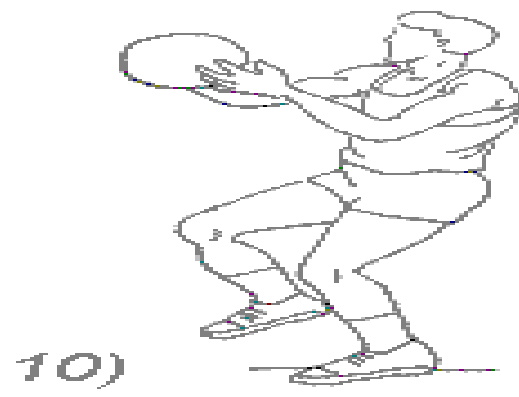
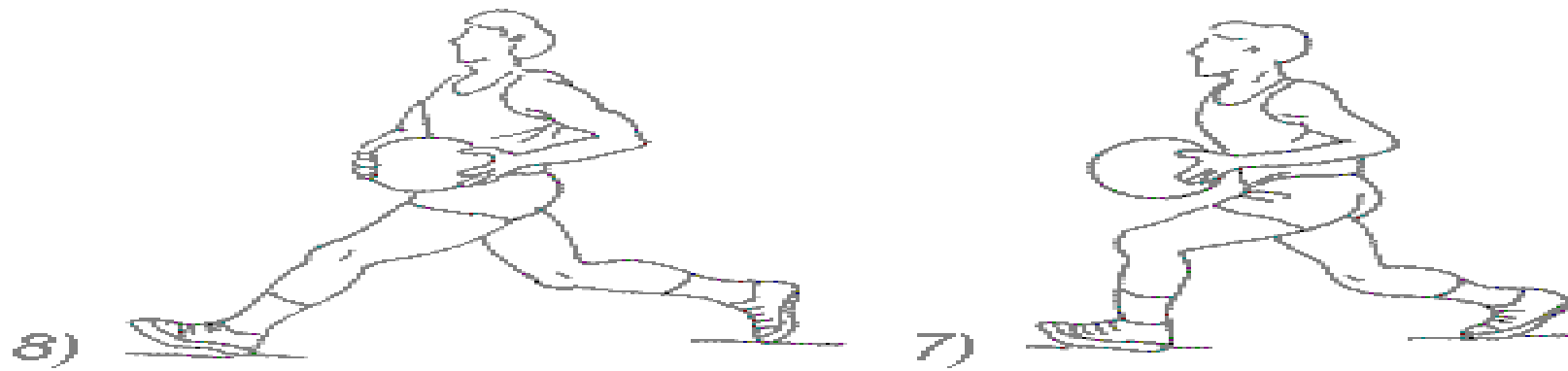


上籃動作練習

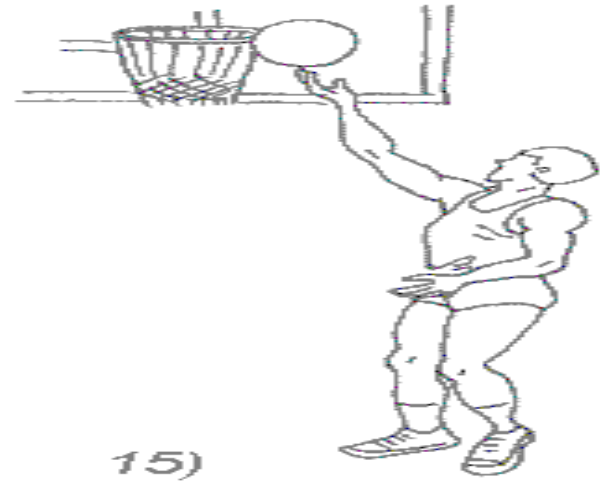
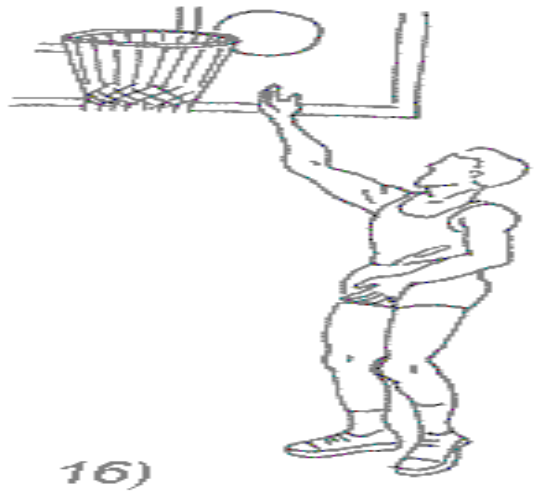
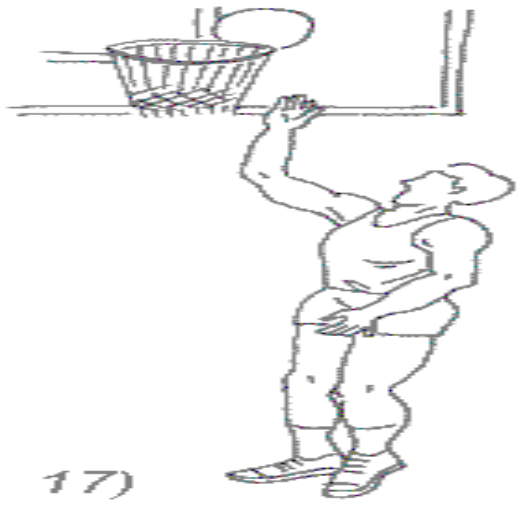
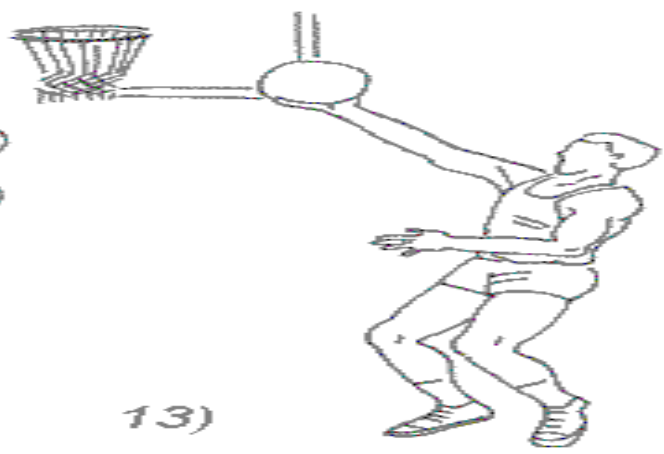
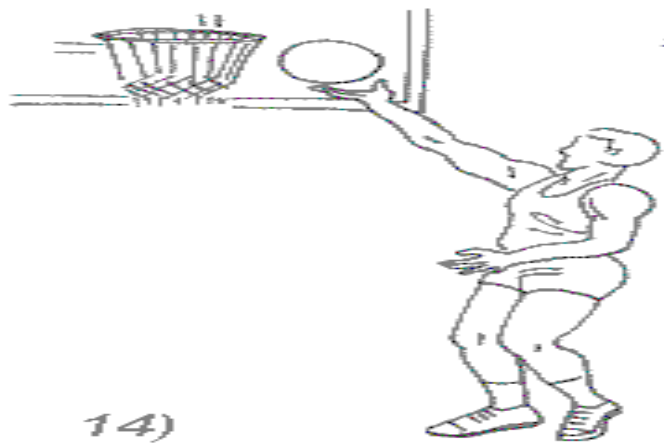
1. 右手上籃者接球時如跑步時腳跳起右腳在前右腳先著地。
2. 左腳如跑步往前跨出為起跳點。
3. 雙手持球在右側，不要隨意晃球。
4. 左手護球後保持平衡。
5. 右手手掌向上時只對準目標。
6. 投籃時跳至最高點時球離手。
7. 球是往上，不要隨便旋轉。



下手走籃 (1-6)



下手走籃 (7-11)



下手走籃 (12-17)

參考資料

1. 朱金中岐、劉玉林、王文濤 [1996] <怎樣打籃球>，北京:人民體育出版社(第二版)。
2. 姜坤華 [1998] <籃球技巧入門>，台南市:文國書局。
3. 球類叢書編輯委員會 [1982] <籃球入門>，台北市:國家出版社(再版)。
4. 高鶚、李峨恒 [1995] <現代籃球>，北京:人民體育出版社(第二版)。
5. 馬振洪 [1998] <跟專家練籃球>，北京:北京體育大學出版社。
6. 吳忻水 [1991] <籃球:基本訓練與實戰技術>，台北市:台灣珠海出版有限公司。
7. 馬毅、李杰凱、徐威 [1997] <籃球>，北京:人民體育出版社。
8. Pim R.L. (1994), *Winning Basketball: Techniques and Drills for playing better basketball* . Chicago:Contemporary Books
9. Stimpson P.(1996), *Basketball: the skills of the Game*. Marlborough: Crowood Press