

籃球賽事影片欣賞寒假作業單

5年____班____號 姓名：_____

【認識籃球員在場上的位置】

一、籃球是 5 個人的團隊運動，教練會依照球員的身材/進攻/防守等特性，將他們安排在球場不同位置上，請你查找資料及觀賞影片後，完成下列表格：

◎籃球員在球場上位置介紹

球員在球場上位置	(可從球賽影片、上網或至圖書館查找資料)		
	身材/運動能力特色	比賽中較常站在什麼位置(可圖示)	在球場上負責的任務
1 號位 控球後衛			
2 號位 得分後衛			
3 號位 小前鋒			
4 號位 大前鋒			
5 號位 中鋒			

【我會欣賞籃球比賽】

認識球員在場上的基本位置後，請透過 YOUTUBE 搜尋以下賽事名稱，讓我們一起來欣賞籃球比賽吧

一、比賽的基本資料

(一)賽事名稱： 108 年 HBL 高中男子籃球甲級聯賽 複賽

(二)對戰組合： 能仁家商 vs 高苑工商

(三)觀賞賽事日期： _____

(四)比賽結果： _____ 獲勝，比數是 _____

二、我會分辨上場球員在球場上的位置及欣賞他們的表現(請挑選其中一隊填寫即可)

球員背號 /姓名	在場上 位置	比賽中使用的進攻手段 (請在進攻手段文字後方用『正』字記號簡單記錄次數)	
		<input type="checkbox"/> 運球從禁區外切入	<input type="checkbox"/> 中距離跳投(三分線-禁區間的位置)
		<input type="checkbox"/> 偷溜到禁區附近空檔接球投籃	<input type="checkbox"/> 三分線投射
		<input type="checkbox"/> 在禁區接球單打	<input type="checkbox"/> 其他：_____
		<input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 其他：_____
		<input type="checkbox"/> 運球從禁區外切入	<input type="checkbox"/> 中距離跳投(三分線-禁區間的位置)
		<input type="checkbox"/> 偷溜到禁區附近空檔接球投籃	<input type="checkbox"/> 三分線投射
		<input type="checkbox"/> 在禁區接球單打	<input type="checkbox"/> 其他：_____
		<input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 其他：_____
		<input type="checkbox"/> 運球從禁區外切入	<input type="checkbox"/> 中距離跳投(三分線-禁區間的位置)
		<input type="checkbox"/> 偷溜到禁區附近空檔接球投籃	<input type="checkbox"/> 三分線投射
		<input type="checkbox"/> 在禁區接球單打	<input type="checkbox"/> 其他：_____
		<input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 其他：_____
		<input type="checkbox"/> 運球從禁區外切入	<input type="checkbox"/> 中距離跳投(三分線-禁區間的位置)
		<input type="checkbox"/> 偷溜到禁區附近空檔接球投籃	<input type="checkbox"/> 三分線投射
		<input type="checkbox"/> 在禁區接球單打	<input type="checkbox"/> 其他：_____
		<input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 其他：_____
		<input type="checkbox"/> 運球從禁區外切入	<input type="checkbox"/> 中距離跳投(三分線-禁區間的位置)
		<input type="checkbox"/> 偷溜到禁區附近空檔接球投籃	<input type="checkbox"/> 三分線投射
		<input type="checkbox"/> 在禁區接球單打	<input type="checkbox"/> 其他：_____
		<input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 其他：_____
		<input type="checkbox"/> 運球從禁區外切入	<input type="checkbox"/> 中距離跳投(三分線-禁區間的位置)
		<input type="checkbox"/> 偷溜到禁區附近空檔接球投籃	<input type="checkbox"/> 三分線投射
		<input type="checkbox"/> 在禁區接球單打	<input type="checkbox"/> 其他：_____
		<input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 其他：_____
		<input type="checkbox"/> 運球從禁區外切入	<input type="checkbox"/> 中距離跳投(三分線-禁區間的位置)
		<input type="checkbox"/> 偷溜到禁區附近空檔接球投籃	<input type="checkbox"/> 三分線投射
		<input type="checkbox"/> 在禁區接球單打	<input type="checkbox"/> 其他：_____
		<input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 其他：_____

三、整場球賽中我最喜歡的一球：_____

四、我在籃球比賽中，適合擔任甚麼位置？為什麼？_____

五、我需要努力的方向：_____

寒假體能訓練記錄單

5年____班____號 姓名：_____

日期	項目/完成時間	家長簽名	日期	體能項目/完成時間	家長簽名
1/17	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____		1/30	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____	
1/18	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____		1/31	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____	
1/19	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____		2/1	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____	
1/20	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____		2/2	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____	
1/21	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____		2/3	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____	
1/22	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____		2/4	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____	
1/23	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____		2/5	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____	
1/24	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____		2/6	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____	
1/25	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____		2/7	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____	
1/26	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____		2/8	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____	
1/27	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____		2/9	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____	
1/28	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____		2/10	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____	
1/29	<input type="checkbox"/> 跳繩單迴旋 500 下/_____ <input type="checkbox"/> 簡易版俯地挺身 30 次/_____ <input type="checkbox"/> 屈膝仰臥起坐 50 次/_____ <input type="checkbox"/> 墊步投籃動作 50 次/_____				