

重庆工信职业学院
2026 年合同制工作人员招聘
体育教师试讲内容

试讲题目：篮球单手肩上投篮技术动作

主要内容：

- 1.投篮手型
- 2.发力顺序（全身协调用力）

温馨提醒：篮球由招聘单位提供。

参考资料：

- 1.《体育与健康》电子工业出版社，十四五国家规划教材，第7章，第三项



项目七 篮球运动_8.jpg

预览

② 原地单手肩上投篮

动作要点 右手投篮时,右手五指自然分开,屈肘,向后伸腕,左手扶球;投篮时,两脚用力蹬地,腰腹伸展,从下向上发力。(图 7-2-9)



图 7-2-9 原地单手肩上投篮



原地单手
肩上投篮

③ 行进间单手低手投篮

动作要点 当身体接近最高点时,投篮手指向前,掌心向上,托球的下部,投球臂伸直。当投篮手接近球篮时,食指、中指、无名指以柔和的力量向上拨球,将球从指端投出。(图 7-2-10)

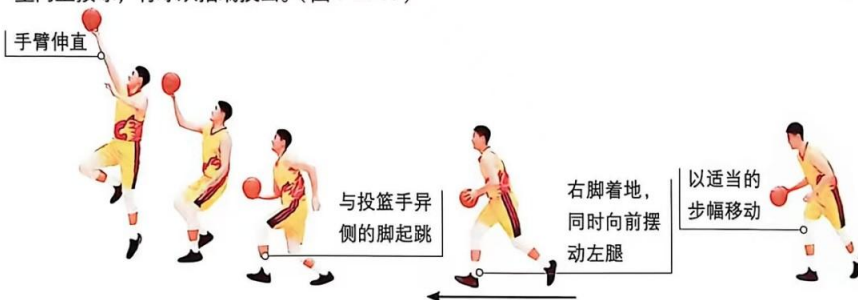


图 7-2-10 行进间单手低手投篮



行进间单手
低手投篮

④ 行进间单手高手投篮

动作要点 步幅适当;身体接近最高点时,投篮手掌心向上,托球的下部,投球臂向球篮的方向伸直,食指、中指以柔和的力量拨球,将球从指端投出。(图 7-2-11)



图 7-2-11 行进间单手高手投篮



行进间单手
高手投篮

