國中七年級籃球籃下擦板投籃訓練，依按照以下步驟進行：

1. 基本姿勢：

站姿：雙腳與肩同寬，膝蓋微彎，重心稍微向前傾。

握球：雙手置於胸前，用一隻手持球，另一隻手輔助，保持穩定。

(如初步學習者建議雙手持球置於胸前、以雙手以傳球方式丟球)

2. 瞄準與站位

定位：站在籃下約一至兩步內的距離，選擇擦板投籃處站立投籃。

瞄準：目光集中在擦板的目標點上，確保對準。（通常是籃板上紅框外側，靠近籃框則在內側）。

3. 投籃動作

膝蓋彎曲：透過彎曲膝蓋來獲得輔助力量，站直投出。

投籃動作：雙手帶動球向上，利用腕力向上投擲，球應該輕輕擦過板面，並進入籃框。

4. 練習技巧

重複練習：反覆練習擦板投籃，專注於動作的連貫性與準確性。

不同角度：在籃下不同的位置進行擦板投籃，增強適應能力。

時間挑戰：設置時間限制，在一定時間內完成盡可能多的擦板投籃。

分組練習：每個球框依全班人數分組練習，排成一排，依序投籃，老師則輸流徘迴在學生旁進行動作指導與加強。

5. 總結與反思

分享與討論：課程結束後，讓學生反思自己的投籃技巧，並分享學習經驗。

透過這樣的訓練，學生能有效提高擦板投籃的準確性與自信心。