

香港中文大學體育部

籃球課程

週 次	第一節	第二節
1	- 上課須知 - 介紹課程內容	- 球感練習 - 步法及移動 - 護球及三脅勢動作 - 各種傳接球技術
2	- 複習傳接球技術 - 行進間傳接球 - 無球移動 - 無球移動及傳接配合 - 運球（高運球、低運球、體前變向運球）	- 複習運球技術 - 單動作、雙動作投籃介紹 - 原地投籃（單手、雙手） - 跳起投籃
3	- 複習投籃技術 - 運球上籃（單手低手/ 單手肩上） - 持球突破上籃 - 二人行進間上籃 1 對 1 / 2 對 1 練習	- 複習運球上籃技術 - 防守步法 - 防守有球 / 無球球員 - 基本人釘人防守及區域聯防 2 對 2 練習
4	- 複習二人行進間上籃技術 - 籃板球技術 - 擋人、搶位及籃板球技術 - 介紹三人籃球比賽	- 複習籃板球技術 - 快攻練習 3 對 2、2 對 1 練習 - 練習全場 3 對 3(用副場)
5	- 複習 3 對 2、2 對 1 練習 - 基礎戰術配合(一) - 傳切配合 - 練習場全場 4 對 4	- 複習傳切配合 - 基礎戰術配合(二) - 突破分球配合 - 練習場全場 4 對 4
6	- 複習突分配合 - 基礎戰術配合(三) - 掩護配合 - 練習場全場 4 對 4	- 複習掩護配合 - 基礎戰術配合(四) - 策應配合 - 練習場全場 4 對 4
7	- 複習策應配合 - 低位球員動作介紹 / 練習 - 高位球員動作介紹 / 練習 - 練習場全場 4 對 4	- 複習高位/低位球員動作 - 基礎防守配合(一) - 擠過、穿過、繞過配合 - 練習場全場 5 對 5
8	- 複習擠過、穿過、繞過配合 - 基礎防守配合(二) - 關門、夾擊、補防 - 練習場全場 5 對 5	- 球例介紹一（違例與犯規） - 球例更新介紹（0 1 2 步） - 基本球証手號 - 全場 5 對 5（進攻聯防） - 基本邊線及底線發球戰術
9	- 球例介紹二（違例與犯規） - 基本球証手號 - 全場 5 對 5(進攻人釘人)	- 介紹球証裁判法 - 全場 5 對 5

10	1. 三人籃球比賽規則及發展 2. 比賽(三人籃球比賽)及複習	比賽及複習
11	比賽及複習	比賽及複習
12	考試	考試
13	考試	考試、學科意見調查表