

香港中文大學體育部

手球課程

週 次	第一節	第二節
1	- 上課須知 - 介紹課程內容	- 球感練習 - 持球練習(如何用單手緊握球) - 雙手接球練習(高、低球)
2	- 立定肩上傳球熱身 - 立定肩上傳接球(胸前、彈地)	- 墊步肩上傳球(長傳) - 應用：守門員單線快攻
3	- 側向立定肩上傳球 - 走動肩上傳、接球	- 側手傳球 - 走動側手傳、接球
4	- 立定肩上海射門 - 合併步射門 - 交叉步射門 - 走動射門	- 三步起跳射門 - 二人跑動傳接球射門 - 介紹倒地射門
5	- 運球 - 運球後起跳射門 (eg. 持球跑三步，運球一次再跑三步射門)	左、右翼位射門 - 傳球後翼位射門
6	- 個人防守基本動作 - 個人防守基本腳步 - 個人突破假動作	1 對 1 個人攻防 ‘H’形傳球射門 2 對 1 攻防訓練
7	‘X’形傳球射門 2 對 1 攻防訓練 ‘X’形傳球配合轉身回傳射門	‘H’+‘X’形傳球射門 3 對 2 攻防訓練
8	- 中鋒射門 - 利用中鋒進攻訓練 (4 對 3) 5-1 進攻	- 守門員基本動作 - 守門員封位介紹 - 守門員發動快攻
9	6-0 防守 5-1 防守 - 介紹其他各隊際防守	- 防守/進攻戰術介紹及實習 6 對 6 攻防訓練
10	防守/進攻戰術介紹及實習	比賽
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