

香港中文大學體育部

籃球課程(中級)

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 - 行進間傳接球 - 無球移動 - 無球移動及傳接配合 - 原地投籃(單手、雙手) - 單動作、雙動作投籃介紹 - 跳起投籃
2	- 運球(高運球、低運球、體前變向運球) - 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 - 底位球員投籃技術	- 防守步法 - 防守有球 / 無球球員 1 對 1 2 對 1 練習 2 對 2 練習 3 對 2 練習 3 對 3 練習 - 介紹三人籃球比賽
3	- 籃板球技術 - 擋人、搶位及籃板球技術 - 球例介紹(違例與犯規) - 裁判手號	- 長傳快攻練習 3 對 2、2 對 1 練習 - 練習全場 3 對 3(用練習場)
4	- 戰術配合(一) - 傳切配合 - 戰術配合(二) - 突破分球配合 - 戰術配合(三) - 掩護配合 - 戰術配合(四) - 策應配合 - 半場全場 3 對 3	- 防守配合(一) - 擠過、穿過、繞過配合 - 防守配合(二) - 關門、夾擊、補防 - 三人籃球比賽規則 - 三人籃球比賽
5	- 區域聯防原則 - 區域聯防形式 - 區域聯防配合方法 4 對 4 練習	- 複習區域聯防配合方法 - 全場 5 對 5

6	1. 進攻區域聯防原則 2. 進攻區域聯防形式 3. 進攻區域聯防戰術 4. 籃底界外球戰術 5. 4 對 4 練習	1. 複習進攻區域聯防戰術 2. 全場 5 對 5
7	1. 人盯人防守原則 2. 人盯人防守形式 3. 人盯人防守配合方法 4. 4 對 4 練習	1. 複習人盯人防守配合方法 2. 全場 5 對 5
8	1. 進攻人盯人 2. 進攻人盯人戰術 3. 籃底界外球戰術 4. 邊線界外球戰術 5. 4 對 4 練習	1. 複習進攻人盯人防守配合方法 2. 全場 5 對 5
9	1. 快攻類形 2. 攻防轉換 3. 4 對 4 練習 4. 全場 5 對 5	1. 防守快攻 2. 練習場全場 5 對 5
10	1. 球例介紹(違例與犯規) 2. 球例更新介紹 (0 1 2 步) 3. 基本球証手號	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