

# 香港中文大學體育部

## 排球課程

週次	第一節	第二節
1	1. 上課須知 2. 介紹課程內容	1. 排球傳球準備姿勢 2. 下手傳球
2	1. 下手傳球、步法 2. 一對一傳球	1. 上手傳球、步法 2. 一對一傳球
3	1. 複習上下手傳球 2. 二對二傳球	1. 複習上下手傳球 2. 三對三傳球
4	1. 下手發球 2. 三對三有網傳球	1. 上手發球 2. 四對四有網傳球
5	1. 單人接發球 2. 小組接發球	1. 發球接發球 2. 小組練習
6	1. 球員位置介紹 2. 主攻手扣球 3. 單手、雙手救球及步法	1. 副攻手、接應二傳扣球 2. 接發球及扣球 3. 三對三小組攻守對抗
7	1. 攔網 2. 裁判法 3. 接球、傳球及扣球 4. 四對四小組攻守對抗	1. 攔網及步法 2. 球例 3. 五對五小組攻守對抗
8	1. 中一、二攻擊隊形 2. 介紹 4-2 陣型	1. 邊一、二攻擊隊形 2. 介紹 5-1 陣型
9	1. 一人攔網接發球陣形 2. 分隊比賽	1. 二人攔網防守隊形 2. 分隊比賽
10	1. 分隊比賽	1. 分隊比賽
11	1. 考試複習 2. 分隊練習	1. 考試複習 2. 分隊練習
12	考試	考試
13	考試	考試、學科意見調查表