

香港中文大學體育部

手球課程

週次	第一節	第二節
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課須知 2. 介紹課程內容 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 球感練習 2. 持球練習(如何用單手緊握球) 3. 雙手接球練習(高、低球)
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 立定肩上傳球熱身 2. 立定肩上傳接球(胸前、彈地) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 墊步肩上傳球(長傳) 2. 應用：守門員單線快攻
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 側向立定肩上傳球 2. 走動肩上傳、接球 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 側手傳球 2. 走動側手傳、接球
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 立定肩上海射門 2. 合併步射門 3. 交叉步射門 4. 走動射門 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 三步起跳射門 2. 二人跑動傳接球射門 3. 倒地射門示範
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運球 2. 運球後起跳射門 (eg. 持球跑三步，運球一次再跑三步射門) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 左、右翼位射門 2. 傳球後翼位射門
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人防守基本動作 2. 個人防守基本腳步 3. 個人突破假動作 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1對1個人攻防 2. 'H'形傳球射門 3. 2對1攻防訓練
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. 'X'形傳球射門 2. 2對1攻防訓練 3. 'X'形傳球配合轉身回傳射門 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 'H'+ 'X'形傳球射門 2. 3對2攻防訓練
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中鋒射門 2. 利用中鋒進攻訓練 (4對3) 3. 5-1進攻 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 守門員基本動作 2. 守門員封位介紹 3. 守門員發動快攻
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. 6-0防守 2. 5-1防守 3. 介紹其他各隊際防守 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 防守/進攻戰術介紹及實習 2. 6對6攻防訓練
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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