

香港中文大學體育部

籃球課程(中級)

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3. 球感練習	<ol style="list-style-type: none">1. 步法及移動2. 護球及三脅勢動作3. 各種傳接球技術4. 行進間傳接球5. 無球移動6. 無球移動及傳接配合7. 原地投籃(單手、雙手)8. 單動作、雙動作投籃介紹9. 跳起投籃
2	<ol style="list-style-type: none">1. 運球(高運球、低運球、體前變向運球)2. 運球上籃(單手低手/單手肩上)3. 持球突破上籃4. 二人行進間上籃5. 底位球員投籃技術	<ol style="list-style-type: none">1. 防守步法2. 防守有球 / 無球球員3. 1對14. 2對1練習5. 2對2練習6. 3對2練習7. 3對3練習8. 介紹三人籃球比賽
3	<ol style="list-style-type: none">1. 籃板球技術2. 擋人、搶位及籃板球技術3. 球例介紹(違例與犯規)4. 裁判手號	<ol style="list-style-type: none">1. 長傳快攻練習2. 3對2、2對1練習3. 練習全場3對3(用練習場)
4	<ol style="list-style-type: none">1. 戰術配合(一) - 傳切配合2. 戰術配合(二) - 突破分球配合3. 戰術配合(三) - 掩護配合4. 戰術配合(四) - 策應配合5. 半場全場3對3	<ol style="list-style-type: none">1. 防守配合(一) - 擠過、穿過、繞過配合2. 防守配合(二) - 關門、夾擊、補防3. 三人籃球比賽規則4. 三人籃球比賽
5	<ol style="list-style-type: none">1. 區域聯防原則2. 區域聯防形式3. 區域聯防配合方法4. 4對4練習	<ol style="list-style-type: none">1. 複習區域聯防配合方法2. 全場5對5

6	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 複習進攻區域聯防戰術 2. 全場5對5
7	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 複習人盯人防守配合方法 2. 全場5對5
8	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 複習進攻人盯人防守配合方法 2. 全場5對5
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. 快攻類形 2. 攻防轉換 3. 4對4練習 4. 全場5對5 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 防守快攻 2. 練習場全場5對5
10	<ol style="list-style-type: none"> 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