

# 香港中文大學體育部

## 足球課程(男子)

週次	第一節	第二節
1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 上課須知</li><li>2. 介紹課程內容</li><li>3. 填寫健康問卷</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 介紹足球運動常用熱身方式</li><li>2. 球感練習, 運球及盤球</li><li>3. 1 對 1 練習</li></ol>
2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 球感及運球熱身</li><li>2. 盤球練習</li><li>3. 保護皮球練習</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 1 對 1 練習(正面、背面、側面)</li><li>2. 1 對 1 練習加隊友支援</li><li>3. 小型比賽</li></ol>
3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 控傳球練習 (腳內側、腳面)</li><li>2. 控空中球練習 (大腿、腳面、胸口)</li><li>3. 控球及保護皮球應用</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 走動中傳接球練習</li><li>2. 第一/兩次觸球練習</li><li>3. 支援及走位</li><li>4. 小型比賽</li></ol>
4	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 控傳球熱身</li><li>2. 重溫支援及走位概念 3 VS 1</li><li>3. 保持控球權 6 VS 2, 5 VS 3</li><li>4. 條件式比賽</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 空間運用概念 (闊度、深度)</li><li>2. 創造空間</li><li>3. 條件式遊戲 (進攻底線、兩側)</li><li>4. 小型比賽</li></ol>
5	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 盤球及控高空球熱身</li><li>2. 射門及頭球</li><li>3. 基本守門員技術介紹</li><li>4. 射門遊戲</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 個人防守 (步法及攔截)</li><li>2. 防守原則及概念 (壓迫)</li><li>3. 二對二, 三對三練習</li><li>4. 小型比賽</li></ol>
6	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 控傳球熱身</li><li>2. 長傳球及門前處理</li><li>3. 角球戰術</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 疊瓦式進攻</li><li>2. 防守反擊戰術</li><li>3. 應用及比賽</li></ol>
7	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 界外球</li><li>2. 直接及間接罰球之介紹</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 撞牆式進攻</li><li>2. 應用及比賽</li></ol>
8	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 防守遊戲熱身(個人防守步法)</li><li>2. 防守意識(盯人及盯位)</li><li>3. 包抄及補位</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 球員位置及職責之介紹</li></ol>
9	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 十二碼罰球</li><li>2. 介紹球例—越位</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 比賽開始(中場開球)</li><li>2. 介紹 7 人足球比賽陣式及規則</li></ol>
10	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 複習各種踢球技術</li><li>2. 球場區域認識 (攻防三區)</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 複習各種戰術</li><li>2. 介紹 11 人足球比賽陣式及規則</li></ol>
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

# 香港中文大學體育部

## 足球課程(女子)

週次	第一節	第二節
1	1. 上課須知 2. 介紹課程內容 3. 填寫健康問卷	1. 介紹足球運動常用熱身方式 2. 球感及傳球-短傳 3. 停控球—滾地球
2	1. 複習短傳球及停控球 2. 停控球—半轉身	1. 複習停控球—半轉身 2. 二人傳球 (支援隊友) 3. 介紹支援概念 (猴子搶球)
3	1. 複習二人傳球(支援隊友) 2. 基礎射門 (定點/跑動中) 3. 小型比賽	1. 複習基礎射門 (定點/跑動中) 2. 射門 (結合支援概念) 3. 小型比賽
4	1. 基礎運球 2. 盤球(改變方向及速度) 3. 小型比賽	1. 複習盤球(改變方向及速度) 2. 基礎頭球 3. 小型比賽
5	1. 界外球 (無對手/有對手) 2. 小型比賽	1. 介紹基本守門員技術 2. 小型比賽
6	1. 介紹球員位置及職責 2. 小型比賽	1. 介紹防守—個人防守技巧 2. 小型比賽
7	1. 介紹防守—盯人及盯位 2. 小型比賽	1. 介紹7人足球比賽陣式及規則 2. 7人足球比賽
8	1. 角球 (無對手/有對手) 2. 十二碼罰球	1. 介紹11人足球比賽陣式及規則 2. 11人足球比賽
9	1. 介紹球例—越位 2. 比賽	1. 介紹直接及間接罰球 2. 比賽
10	1. 比賽開始(中場開球) 2. 比賽	1. 複習各種踢球技術 2. 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