香港中文大學體育部

活木球課程

週次	第一節	第二節
1	1. 上課須知 2. 介紹課程及考試內容 3. 握桿、站姿、攻門練習	
2	1. 複習握桿、站姿、攻門練習 2. 介紹及練習中桿揮桿 3. 介紹單打及雙打桿數賽比賽規則	
3	1. 複習握桿、站姿、攻門及中桿練習 2. 準備比賽用場 3. 小型比賽 4. 介紹比賽策略與運用	
4	1. 複習握桿、站姿、攻門及中桿練習 2. 介紹及練習長桿 3. 進行相關活動、小遊戲 4. 小型比賽	
5	1. 複習握桿、站姿、攻門、中及長桿練習 2. 模擬比賽 3. 介紹球道賽比賽規則及策略運用	
6	1. 複習握桿、站姿、攻門、中及長桿練習 2. 模擬考試練習 3. 檢討考試及比賽策略	
7	1. 6門單人桿數賽 2. 檢討比賽技巧、個人技術與策略運用	
8	1. 6門雙人桿數賽 2. 檢討比賽技巧、個人技術與策略運用	
9	1. 12門單人球道賽 2. 檢討比賽技巧、個人技術與策略運用	
10	1. 12門雙人球道賽 2. 檢討比賽技巧、個人技術與策略運用	
11	練習考試項目	
12	考試	考試
13	考試	考試、學科意見調查表