



2025/2026 學年 潛能發展項目 - 招生章程

學部	☒ 中學部 ☐ 小學部																								
項目名稱	潛能-籃球隊(中學部)(A、B、C組)																								
上課日期	由 2025 年 9 月 9 日 至 由 2026 年 6 月 30 日 ☐ 逢週一 ☒ 逢週二 ☐ 逢週三 ☒ 逢週四 ☐ 逢週五 ☒ 逢週六																								
上課時間	☒ 逢週二、四 下午： 5:15 至 6:15 ☒ 逢週六 下午： 2:00 至 4:00																								
負責導師	梁嘉麗老師、陸慧娟導師																								
課程簡介	● 準備期訓練安排(9月-12月): 基本動作、攻守步伐、規則講解、小組合作、進攻概念、防守概念 ● 比賽期訓練安排(12月-5月): 分組訓練、模擬比賽、戰術訓練、小組攻守模擬比賽、模擬比賽狀況訓練 ● 比賽後期訓練安排(5月-6月): 比賽檢討工作(片段分析)、加強個人技術訓練、團隊活動安排																								
目的	以帶領學生參加全澳學界籃球比賽為目標，在日常訓練中亦加強個人技術、比賽規則及團體戰術訓練等等，除了讓學生掌握籃球技、戰術要領並在比賽中能夠作出準確判斷和迅速執行動作，應受到正規、專業的籃球訓練外，更重要的是培養學生建立正確的體育態度，希望能為學生定出未來長遠發展方向。在D組訓練過程中也提升學生對籃球運動的熱愛為主，為高階籃球班(A、B、C組)籃球隊建立梯隊，日後提升籃球技術水平打下基礎，並培養終身體育思想，普及本校籃球運動，為我校爭光。																								
內容(大綱)	2025/2026 學年(或因比賽/表演前練習而調整教學主題) <table border="1"> <thead> <tr> <th>週次</th><th>主題</th><th>週次</th><th>主題</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第 1~3 週</td><td>基本動作 攻守步伐</td><td>第 21~24 週</td><td>分組訓練 模擬比賽</td></tr> <tr> <td>第 4~6 週</td><td>攻守步伐 規則講解</td><td>第 25~27 週</td><td>模擬比賽 戰術訓練</td></tr> <tr> <td>第 7~9 週</td><td>規則講解 小組合作</td><td>第 28~30 週</td><td>戰術訓練 小組攻守</td></tr> <tr> <td>第 10~13 週</td><td>小組合作 進攻概念</td><td>第 31~33 週</td><td>小組攻守 比賽檢討工作</td></tr> <tr> <td>第 13~16 週</td><td>進攻概念</td><td>第 34~37 週</td><td>比賽檢討工作</td></tr> </tbody> </table>	週次	主題	週次	主題	第 1~3 週	基本動作 攻守步伐	第 21~24 週	分組訓練 模擬比賽	第 4~6 週	攻守步伐 規則講解	第 25~27 週	模擬比賽 戰術訓練	第 7~9 週	規則講解 小組合作	第 28~30 週	戰術訓練 小組攻守	第 10~13 週	小組合作 進攻概念	第 31~33 週	小組攻守 比賽檢討工作	第 13~16 週	進攻概念	第 34~37 週	比賽檢討工作
週次	主題	週次	主題																						
第 1~3 週	基本動作 攻守步伐	第 21~24 週	分組訓練 模擬比賽																						
第 4~6 週	攻守步伐 規則講解	第 25~27 週	模擬比賽 戰術訓練																						
第 7~9 週	規則講解 小組合作	第 28~30 週	戰術訓練 小組攻守																						
第 10~13 週	小組合作 進攻概念	第 31~33 週	小組攻守 比賽檢討工作																						
第 13~16 週	進攻概念	第 34~37 週	比賽檢討工作																						



2025/2026 學年 潛能發展項目 - 招生章程

		防守概念		加強個人技術	
	第 17~20 週	防守概念 分組訓練	第 38~40 週	加強個人技術 團隊活動	
收生準則	● 初中一至高中一的學生 ● 學生對籃球有濃厚的興趣、喜歡團體運動 ● 學生個人身體素質（球感、手腳眼睛協調能力、體能、身高） ● 學生個人品德、禮貌、在校表現符合教練要求				
評估準則	● 出席率 ● 全年參與校外比賽 2 次 ● 學生參與比賽的表現 ● 課堂參與度、積極性和投入程度 ● 射罰球命中率 ● 連續兩年參與同一潛能並達標者，即可記錄於成績表中。				
其 他					