



2025/2026 學年 潛能發展項目 - 招生章程

學部	<input type="checkbox"/> 中學部 <input checked="" type="checkbox"/> 小學部																														
項目名稱	潛能—君子球隊(小學部)																														
上課日期	由 2025 年 9 月 16 日至 2026 年 5 月 30 日 <input type="checkbox"/> 逢週一 <input checked="" type="checkbox"/> 逢週二 <input type="checkbox"/> 逢週三 <input type="checkbox"/> 逢週四 <input checked="" type="checkbox"/> 逢週五 <input type="checkbox"/> 逢週六																														
上課時間	<input checked="" type="checkbox"/> 星期二下午：16:40 至 17:40 <input checked="" type="checkbox"/> 星期五下午：16:00 至 18:00																														
負責導師	校外導師(梁婉盈)																														
課程簡介	<p>課程上，會先以複習君子球基本技術為先，因為基本技術是比賽致勝的重要一環。把傳球、接球、射網、隊形、戰術等基礎學習了如指掌，才能更加有效地綜合應用，為綜合技能作紮根的工作。導師會以由易至難、由簡至繁、由近至遠、由具體至抽象的原則來進行訓練。接着導師也會設計一套合適的體能訓練計劃來提升學生的速度與力量。除了擁有技術與體能，亦要了解比賽規則及培養良好的體育精神，讓學生熟悉攻防戰術，裁判手勢，以模擬正式全場比賽及友誼賽加深印象，增強其抗壓、抗逆的能力，以 2026 年的全澳小學生君子球比賽為主要目標。在訓練過程中，導師亦會不斷灌輸學生其體育精神，實現君子球“君子之爭”以及“夢不落”的理念，以維持健康及正當的運動氣氛下，懂得團隊合作、失敗乃成功之母、以及勝不驕敗不餒的運動精神。</p>																														
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以選拔的方式招募新隊員，繼續沿用以舊帶新的形式使團隊更加有凝聚力。 2. 持續鞏固整隊的基本戰術，增強體能，提升對戰技巧。 3. 在比賽前邀請不同的學校隊伍在校外及校內進行友誼賽，一方面加強學生的合作精神，另一方面讓學生了解自我，從中了解比賽對手的優缺點，減低在正式比賽時因陌生對象與環境而緊張，而影響比賽時的心理狀態。 4. 參與 2026 年的全澳小學生君子球比賽，以獲得比賽經驗。 																														
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" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <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>基本傳接球</td> <td>第 19~21 週</td> <td>防守戰術</td> </tr> <tr> <td>第 4~6 週</td> <td>君子球基本規則</td> <td>第 22~24 週</td> <td>攻擊戰術</td> </tr> <tr> <td>第 7~9 週</td> <td>三步傳接球及射網</td> <td>第 25~27 週</td> <td>攻守轉換戰術</td> </tr> <tr> <td>第 10~12 週</td> <td>原地攻守的動作與技巧</td> <td>第 28~29 週</td> <td>比賽規則</td> </tr> <tr> <td>第 13~15 週</td> <td>移動攻守的動作與技巧</td> <td>第 30~32 週</td> <td>綜合練習(比賽戰術模擬及體能訓練)</td> </tr> <tr> <td>第 16~18 週</td> <td>團隊合作，如隊型、團建等。</td> <td>第 33~35 週</td> <td>模擬比賽(攻防戰術，裁判手勢)</td> </tr> </tbody> </table>			週次	主題	週次	主題	第 1~3 週	基本傳接球	第 19~21 週	防守戰術	第 4~6 週	君子球基本規則	第 22~24 週	攻擊戰術	第 7~9 週	三步傳接球及射網	第 25~27 週	攻守轉換戰術	第 10~12 週	原地攻守的動作與技巧	第 28~29 週	比賽規則	第 13~15 週	移動攻守的動作與技巧	第 30~32 週	綜合練習(比賽戰術模擬及體能訓練)	第 16~18 週	團隊合作，如隊型、團建等。	第 33~35 週	模擬比賽(攻防戰術，裁判手勢)
週次	主題	週次	主題																												
第 1~3 週	基本傳接球	第 19~21 週	防守戰術																												
第 4~6 週	君子球基本規則	第 22~24 週	攻擊戰術																												
第 7~9 週	三步傳接球及射網	第 25~27 週	攻守轉換戰術																												
第 10~12 週	原地攻守的動作與技巧	第 28~29 週	比賽規則																												
第 13~15 週	移動攻守的動作與技巧	第 30~32 週	綜合練習(比賽戰術模擬及體能訓練)																												
第 16~18 週	團隊合作，如隊型、團建等。	第 33~35 週	模擬比賽(攻防戰術，裁判手勢)																												



2025/2026 學年 潛能發展項目 - 招生章程

收生準則	君子球隊學生會從餘暇活動-君子球班中挑選具潛質的學生，學生須通過專項測試方能參加潛能班的訓練，其收生參照條件如下：			
	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生個人球技成績突出(傳接球、射網技巧、防守技巧) ● 個人心理質素良好(態度正面、主動積極、團隊合作) 			
	1. 選拔方式：			
	在 2024/2025 學年君子球餘暇班中挑選出具潛質的學生參加選拔活動，要達到 70 分或以上才可參與潛能。			
	2. 選拔內容：			
	選拔項目		合格準則	
	定點二人傳球	在不失誤的情況下連續完成 20 傳（有 3 次失誤機會），再由導師評估其手、肩、腰、腳動作配合的程度。		
單人移動防守	10 次機會中在不失誤情況下完成 6 次防守。			
三步進攻	10 次機會中在不失誤情況下完成 6 次進攻，再由導師評估其動作姿勢，及力量的大小。			
體能-折返跑	要在 40 秒內完成 4 線折返跑			
協調-跨步	要在 30 秒內完成禁區線的 3 個來回跨步			
評分標準：				
由導師觀察學生的正確動作及失誤情況作評分				
A (100~90)	B (89~80)	C (79~70)	D 69 或以下(則不合格)	
備註：經甄選後的學生在參與課堂的過程中，未經校方審批，不允許學生隨意退出。				
其他	學生需自費購買比賽隊服，價格約 250 元。			