



2026/2027 學年 潛能發展項目 - 招生章程

學部	☐ 中學部 ☒ 小學部
項目名稱	潛能一君子球隊(小學部)
上課日期	由 2026 年 9 月 15 日至 2027 年 5 月 28 日 ☐ 逢週一 ☒ 逢週二 ☐ 逢週三 ☐ 逢週四 ☒ 逢週五 ☐ 逢週六
上課時間	☒ 星期二下午： <u>16:40 至 17:40</u> ☒ 星期五下午： <u>16:00 至 18:00</u>
負責導師	校外導師(梁婉盈)
課程簡介	以君子球基本技術、戰術應用、體能訓練及體育精神培養為主要內容，旨在提升學生的君子球專項能力，並培養學生良好的團隊合作意識及比賽態度。 會先由複習君子球基本技術開始，包括傳球、接球、射網、隊形走位、攻防轉換及基本戰術運用等，協助學生鞏固基礎動作，為進一步綜合應用及實戰訓練打好根基。導師會按照由易至難、由簡至繁的原則進行教學，讓學生循序漸進地掌握技術重點，並能在不同訓練情境中靈活運用。 除技術訓練外，亦會配合合適的體能訓練，提升學生的速度、力量、反應能力及身體協調性。學生亦會學習君子球比賽規則、裁判手勢及場上應有的運動禮儀，並透過模擬比賽、全場對抗練習及友誼賽，熟悉正式比賽的節奏及環境，提升臨場應變能力及抗壓能力。 訓練過程中，導師會重視君子球「君子之爭」及「夢不落地」的理念，培養學生尊重對手、遵守規則、團結合作及勝不驕敗不餒的體育精神。透過持續訓練及比賽交流，學生不但能提升運動能力，亦能在團隊中學習互相支持、勇於面對挑戰，建立自信心及責任感。
目的	1. 培養學生對君子球運動的興趣，提升學生的參與感及對校隊的歸屬感。 2. 透過傳球、接球、射網、隊形走位及攻防戰術訓練，鞏固學生的君子球基本技術及專項能力。 3. 配合體能訓練，提升學生的速度、力量、反應能力、協調性及整體運動表現。 4. 讓學生認識君子球比賽規則、裁判手勢及比賽流程，提升學生對賽事的理解及臨場應變能力。 5. 透過模擬比賽、友誼賽及校內外交流活動，累積實戰經驗，增強學生的抗壓能力及自信心。 6. 延續「以舊帶新」的訓練模式，促進新舊隊員交流，提升團隊凝聚力及合作精神。 7. 培養學生尊重對手、遵守規則、團結互助、勝不驕敗不餒的良好體育精神。 8. 透過日常訓練觀察及表現記錄，鼓勵學生持續進步，為日後參與校內外比賽及交流活動奠定基礎。



2026/2027 學年 潛能發展項目 - 招生章程

內容(大綱)	2026/2027 學年(或因比賽/表演前練習而調整教學主題)			
	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
	第 16~18 週	團隊合作,如隊型、團建等。	第 33~35 週	模擬比賽
收生準則	- 具君子球學習基礎者(至少 1 年相關經驗或曾參與君子球餘暇班)； - 具基本傳接球、射網、防守及移動能力。 - 具良好學習態度、團隊合作精神及訓練紀律。 - 需參與甄選測試，內容包括傳接球、防守、進攻及體能項目。 - 透過君子球技術及基本身體素質測試進行甄選。 備註： - 甄選對象包括老師推薦及自薦的學生。詳見「潛能班甄選說明及注意事項(小學部)」。 - 自薦學生須按報名表提交與項目相關的學習經驗資料，並按收生準則參與甄選。 - 錄取時會按甄選表現、學習態度、該潛能班名額及梯隊發展需要作綜合考量。			
評分準則	- 全學年出席率達 90%或以上。 - 全學年參與校外比賽至少 1 次。 - 傳接球、射網、防守、移動及團隊配合等專項評分達 80 分或以上。 - 課堂紀律、團隊合作及訓練投入程度達到要求。 - 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	學生需自費購買比賽隊服，價格約 250 元。			