



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—籃球隊(小學部)—高小
上課日期	由 2026 年 9 月 14 日至 2026 年 5 月 26 日 ☒ 逢週一 ☐ 逢週二 ☒ 逢週三 ☐ 逢週四 ☐ 逢週五 ☐ 逢週六
上課時間	☒ 星期一下午： <u>16:30 至 18:30</u> ☒ 星期三下午： <u>16:30 至 18:30</u>
負責導師	校外導師(陸慧娟)
課程簡介	旨在透過有系統的籃球訓練，提升學生的基本技術、攻防意識、團隊合作能力及比賽應變能力。會按學年訓練階段循序漸進推行，讓學生能由基本動作掌握，逐步過渡至戰術理解及實戰應用。 在準備期，會重點訓練學生的基本動作、運球、傳接球、投籃、攻守步伐及籃球規則，並透過小組合作練習，讓學生認識基本進攻及防守概念。進入比賽期後，導師會安排分組訓練、模擬比賽、戰術訓練、小組攻守演練及不同比賽情境練習，協助學生熟習比賽節奏，提升臨場判斷及應變能力。 比賽後，會透過比賽檢討、片段分析、個人技術強化及團隊活動，讓學生從比賽經驗中反思及改進，進一步提升個人能力及團隊默契。亦鼓勵學生積極參與校內外比賽及交流活動，從實戰中累積經驗，培養堅毅、守紀、合作及尊重對手的體育精神。
目的	1. 讓學生掌握籃球基本技術，包括運球、傳接球、投籃、攻守步伐及基本規則。 2. 透過系統化訓練，提升學生的身體協調能力、反應能力、速度、靈活性及專項運動表現。 3. 培養學生的進攻及防守概念，提升戰術理解、場上判斷及臨場應變能力。 4. 透過分組練習、模擬比賽及實戰訓練，培養學生的團隊合作精神、溝通能力及比賽態度。 5. 代表學校參與學界及校外籃球比賽，累積實戰經驗，擴闊視野，提升自信心及抗壓能力。 6. 建立學生對籃球隊的歸屬感，促進隊員之間互相支持、共同進步，為學校籃球梯隊的長遠發展奠定基礎。



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	基本動作 攻守步伐	第 19~21 週	分組訓練 模擬比賽
	第 4~6 週	攻守步伐 規則講解	第 22~24 週	模擬比賽 戰術訓練
	第 7~9 週	規則講解 小組合作	第 25~27 週	戰術訓練 小組攻守
	第 10~13 週	小組合作 進攻概念	第 28~30 週	小組攻守 比賽檢討工作
	第 13~15 週	進攻概念 防守概念	第 31~33 週	比賽檢討工作 加強個人技術
	第 16~18 週	防守概念 分組訓練	第 34~45 週	加強個人技術 團隊活動
收生準則	- 具籃球學習基礎者。 - 願意接受較高強度訓練。 - 具基本球感、手眼協調、體能及團隊合作能力。 - 具良好禮貌、紀律及體育精神。 - 透過個人身體素質、球感、手眼協調能力及體能表現進行甄選。 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 2 次。 - 運球、傳接球、上籃、投籃、防守及比賽應用等專項評分達 80 分或以上。 - 課堂參與度、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 350 元。			