



2026/2027 學年餘暇活動章程

籃球初階班



教學目標

1. 讓學生認識籃球運動，學習基本籃球技巧及相關規則。
2. 透過籃球活動培養學生的團隊合作精神及良好運動習慣。
3. 培養學生對籃球運動的興趣，為籃球隊發掘及儲備具潛質的學生。

內容簡介

1. 學習籃球基本技巧，包括傳接球、運球、投籃及基本步法等。
2. 透過不同練習及遊戲，提升學生的身體協調、反應能力及基本體能。
3. 初步學習籃球的攻防概念及基本比賽規則，建立對籃球運動的基礎認識。
4. 透過個人及小組練習，培養學生的合作意識、運動精神及持續參與運動的習慣。

課程預期成效

1. 學生能建立對籃球運動的興趣。
2. 學生能掌握基本的傳接球、運球及投籃技巧。
3. 學生能初步理解籃球的攻防概念及基本比賽規則。
4. 學生能在小組活動中與同伴合作，培養團隊合作精神。
5. 學生能建立基本籃球能力，為日後進一步參與籃球訓練奠定基礎。

學生上課需要自備的物品

水樽及毛巾。