



2026/2027 學年餘暇活動章程

君子球班



教學目標

1. 讓學生認識君子球運動，學習基本傳球、接球、射網及移動技巧。
2. 透過不同練習及遊戲，提升學生的跑、跳、投、反應及身體協調能力。
3. 培養學生對君子球運動的興趣，以及團隊合作、尊重及遵守規則的態度。
4. 讓學生認識君子球所重視的「謙虛、禮讓、誠實」等運動精神。
5. 為君子球隊發掘及儲備具潛質的學生。

內容簡介

1. 認識君子球的基本特色、場地設備、比賽方式及基本規則。
2. 學習君子球的基本技巧，包括傳球、接球、射網、接反彈球及基本移動等。
3. 透過個人、雙人及小組練習，提升學生的反應能力、身體協調及基本攻防意識。
4. 透過簡單比賽及情境活動，讓學生學習與隊友合作、判斷場上情況及遵守比賽規則。
5. 在學習運動技巧的同時，培養學生謙虛、禮讓、誠實及尊重對手的君子球精神。

課程預期成效

1. 學生能掌握跑、跳、投等基本運動技能，並提升身體協調及反應能力。
2. 學生能掌握基本傳球、接球、射網及接反彈球等君子球技巧。
3. 學生能初步了解君子球的基本規則及比賽方式。
4. 學生能在小組活動及簡單比賽中與隊友合作，建立基本的團隊意識。
5. 學生能認識並實踐謙虛、禮讓、誠實及尊重對手的運動精神。

學生上課需要自備的物品

水樽、毛巾及護膝。