

# 嗇色園主辦可銘學校

## 籃球 / 三人籃球

### 引入概念

本校體育科致力培養學生對體育的興趣，鼓勵學生利用課餘時間參與體藝活動，並最少培養一項運動技能；藉此陶冶性情及促進全人發展，發掘學生潛能。為此，本校體育科以籃球和田徑為重點發展項目，除了不同運動項目的技能考核外，所有年級的技能考試內容最少有一項與籃球和田徑技術相關，讓學生在籃球和田徑技能上符合一定水平，達到在畢業前學會最少一項運動的目標，並有助學校挑選精英運動員作拔尖訓練。

本校學生在籃球運動上表現出色，本校籃球隊於 2017 年成立，至今已在多個區內不同比賽中獲得佳績，能力被受肯定。近年，本校亦向學生推廣城市運動項目——三人籃球，提升他們對三人籃球的認識和享受到運動的樂趣，同時鼓勵學生培養恆常運動的習慣，保持健康體魄，建立活躍及健康生活方式。

### 活動安排

#### (簡介校內推行籃球/三人籃球的安排:)

#### 1. 體育課: 初小教授操控用具技能，以銜接高小籃球課程

體育科是本校最受歡迎的科目之一，在第一學習階段，本校透過基礎活動及體育遊戲教授操控用具技能，更以單手滾球和雙手傳接球作為體育科考試的考核內容，鼓勵學生不斷進行練習和嘗試，讓學生建立球感、加強手眼協調、反應和敏捷性。

當學生的球感達到一定程度後，學生能更好地銜接高小籃球課。在第二學習階段，老師除了會在課堂中教授運球、射球和傳接等技巧外，更會經常進行小型比賽。本校學生特別喜歡三人籃球比賽，因為三人籃球比賽的節奏緊湊，每名學生觸球的機會也較多，有助提升比賽的樂趣和學生的滿足感。



## 2. 校隊訓練



本校籃球隊於 2017 年成立

## 3. 增添多元化設施及於校內舉辦不同活動，以發展校本籃球運動

為了更有效地在學校推廣籃球運動，本校增添多個較為矮小的籃球架給低年級學生使用，以增強滿足感及自信。另一方面，本校亦於早會和午息時安排籃球推廣活動，以建立活躍及健康生活的校園氛圍。





除了每年試後活動會進行班際籃球比賽外，本校校友會更會邀請畢業生回母校參加三人籃球比賽，享受運動的樂趣。



#### 4. 校際比賽 / 不同的地區比賽

自本校籃球隊成立以來，每年我們都會積極參加校際比賽和不同的地區比賽，至今已在多個區內比賽中獲得佳績，能力被受肯定。



## 2023/24 學年活動安排

- 體育科校本籃球課程
- 星期一至五早會前籃球訓練
- 課後籃球校隊訓練
- 參加社區機構和中學舉辦的三人籃球比賽
- 元朗區小學校際籃球比賽
- 校友會三人籃球賽

如對上述活動有任何查詢，可透過電郵([chungkh@ssy.homing.edu.hk](mailto:chungkh@ssy.homing.edu.hk))與本校鍾家曦主任聯絡。