

基督教香港信義會信義中學

三人籃球

引入概念

本校體育科一直鼓勵學生參與不同種類的體育活動，讓學生展示多元才能，並培養終身運動習慣。三人籃球在世界各地十分流行，2020 年已列為其中一項奧運項目。有見及此，學校近年籌建室內三人籃球場，重點發展三人籃球運動，讓學生在校內體驗三人籃球的樂趣，吸引更多人參與，使三人籃球在香港得以蓬勃發展，為本地體育發展出一分力。

三人籃球與五人籃球的主要分別是有較少的人數、規則及戰術，節奏上會較明快。比賽時有快速的攻守轉換情況，對青少年非常有吸引力。另外，在運動強度和速度上，能有助學生達到中等至劇烈程度的運動強度，對學生各方面的發展甚有裨益。承着此項城市運動的廣泛推廣，希望能鼓勵更多學校發展三人籃球，讓更多學生體會當中的競爭性和互動性！

室內籃球場之落成及開幕

本校向來重視學生的身心靈健康，透過多元化的體育活動，以達至全人教育的目標。我們致力幫助學生建立活躍及健康的生活方式，並提升他們參與體藝活動的興趣，以配合教育的七個學習宗旨。我們相信體育能協助學生發展終身學習能力，建立活躍及健康的社群，為盡責任的公民作出貢獻。

有見及此，本校近年以發展啟發潛能教育，協助學生積極參與體育活動，以及建立活躍及健康的生活方式。同時，學校推行「發展活躍及健康的校園」計劃，目的是讓學生在每星期平均每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動（MVPA60）。

啟發潛能教育重視學習環境對學生成長的重要性，本校透過教育場地的安排，為學生學習創設有利的學習環境。2022 年學校更在禮堂設置室內三人籃球場，球場的設計均依照 FIBA 的標準，讓球員有一個更專業的場地進行訓練。我校原本只有兩個標準室外籃球場，現在有增設新的室內三人籃球場，球類活動和校隊訓練不用再受天氣和時間的局限了。



活動安排

1. 社際比賽及師生比賽

本校不時舉辦各種體育活動，讓師生參與，致力營造更理想的校園體育和學校氛圍，去年更舉辦「社際女子三人籃球賽」及「師生女子三人籃球賽」，是次活動除了讓不同學生能親身參與比賽外，同時讓老師暫時放下繁重工作，投身運動競技，舒展身心。整項活動是由一班經過領袖訓練的學生負責，他們擔任比賽的工作人員及裁判，並與老師一起感受三人籃球運動的樂趣和益處。



2. 校際比賽

本校男女子籃球隊均派出隊員參與不同的三人籃球校際比賽，例如：「全港中學校際三人籃球馬拉松」、「蘇黎世保險香港學界 3x3 籃球挑戰賽」，讓隊員對三人籃球有更深切的認識，啟發運動潛能。





3. 開放日宣傳推廣

在 2022 年學校開放日中，體育科進行的科目特色活動為「三人籃球訓練方法和戰術」，由本校師生作示範及講解，並邀請鄰校學生及區內的民眾參與，讓他們認識三人籃球運動。



4. 小學邀請賽

室內三人籃球場建成後，本校舉辦了「信義盃小學三人籃球邀請賽」，廣邀中小學友校參與，彼此切磋、交流，推廣三人籃球運動。





5. 與外間機構協作

由 3x3 HKG 舉辦的「Project 3x3」校園計劃於 2023 年 7 月 7 日到訪本校進行籃球活動，讓學生可以使用合符標準的 3x3 器材，體驗國際標準級 3x3 的樂趣。是次活動超過 30 位同學參加，大會更安排三位甲一籃球員作籃球技術分享。



2023/24 學年活動安排

本校計劃於 2023-2024 年度舉辦多項有關三人籃球之活動，當中包括：

- 體育課

我們會為中四級同學安排三人籃球體育課，內容包括介紹三人籃球的玩法、規則和計分方法。每位同學於課堂內最少進行一次比賽及擔任裁判，藉此更深入了解三人籃球運動。

- 校外比賽

本校男女子籃球校隊會參與不同三人籃球比賽，加深對三人籃球賽的認識，並期望他們能透過訓練和比賽，使潛能得以發揮，進一步建立自信。

- 校內比賽

我們會舉行班際三人籃球比賽，分高中組及初級組，亦會於試後舉行社際比賽及師生賽等，全校學生聚集在校園觀賽，為老師和同學們打氣，好不熱鬧。

如對上述活動有任何查詢，可透過電郵(lss-whs@lss.edu.hk)與本校黃海珊老師聯絡。

學生感想：

我個人覺得最深刻必定是最近的一場與外援球員對賽的三人籃球賽了。對手實力非凡，球技精湛，我和隊友從未遇過這麼大的比賽壓力，在極其快速的比賽節奏下，我和隊友對拼盡全力，並對高水平的對賽有更深入的了解：默契、戰術、體能和個人技巧缺一不可。

在疫情的限制下，學校仍給與我們最大的支持，並創造很多的不一樣的活動，開闊我們的視野，上述的外援球員三人籃球賽就是一例。加上學校配置了室內三人籃球場，籃球員可以在全天候的環境訓練，我們全隊隊員都十分鼓舞，操練時加倍用功，期望為信義籃球隊獲取更高的成就，衝上D1，挑戰更高水平。

5B 陳泯齊同學

春去秋來，新一年的籃球訓練亦要展開了。一個完善的練習場實在是每一個籃球員的夢想，學校除了有標準的籃球場外，今年還在禮堂新建了一個全天候三人籃球場，這全有賴學校、校友會和體育老師的籌謀和努力。

有了優秀的場地，還需球員努力不懈的訓練才会有好的成績。信義女子籃球隊訓練艱辛嚴格聞名，然而，從沒有隊友半途而廢，大家都能堅持到底，向着同一個目標而努力。即使在比賽遇到挫折，我們還是把持信念：「緊記失誤，作出改善，不斷改進。」



3E 鍾嘉宜同學