



體育精神與躲避盤 II (F1SPD002C)

簡介

你有沒有聽過「躲避盤」這項運動？其實「躲避盤」是一項近年新興的體育運動，其英文名稱「Dodgebee」由兩個詞語組成，分別是 Dodgeball（閃避球）及 Frisbee（飛盤），換言之，「躲避盤」是一項用軟飛盤去玩閃避球的運動。

此課程主要內容包括「躲避盤」的傳接技術、防守訓練、攻擊訓練、戰術運用和比賽體驗。透過進階式和更深層次的躲避盤技術訓練，學員不但可以從中鍛煉體魄、增進手眼協調及享受運動的刺激感，同時亦可提升專注力、進取心態、社交能力等，並培養團隊合作精神，啟發個人成長。

如果你希望參與一項能夠全方位訓練腦力和體力的運動，「躲避盤」是不錯的選擇！

活動種類/程度

課程（[代幣課程](#)）

導師

香港躲避盤總會教練

先備知識

持有青年 Dodgebee 金章證書或具其他體育運動經驗者較佳

對象

- 中三至中六香港資優教育學苑學員
- 名額：25

授課語言

粵語

證書

學員必須達到以下要求方能完成此課程，並獲發**電子證書**：

- ❖ 出席 **最少七節** 課堂；及
- ❖ 於課程評估中表現良好。

預期學習成果

完成本課程後，學員應能：

1. 提升躲避盤的技術並擁有更好的運動員精神心態
2. 組成隊伍出外參與比賽
3. 達到可以參與港隊選拔的能力

甄選

請作答於網上報名表格的甄選題目

* 甄選題目旨在讓學員對所報讀的課程內容及程度有更深入的了解。題目必須由學員作答。學員只可作答一次，報名表格一經提交，學員不得更改答案。學苑將根據學員的答題表現甄選同學。只有於作答甄選問題中，能夠顯示其躲避盤知識及學習動機的學員方可參加此課程。

截止報名日期

2021年10月22日 正午12時

報名結果發佈日期

2021年10月25日

如學員於截止報名日期後取消報名，其代幣將不獲退還。

日程表

日期	時間	地點
2021年10月30日（星期六） 2021年11月6,13,20,27日（星期六） 2021年12月4,11,18日（星期六）	下午4時正 分至6時正	香港浸會大學附屬學校王錦輝 中小學中庭(小學部)

*地址: 新界沙田石門安睦里 6 號 ([地圖](#))

查詢

如有查詢，請致電 3940 0101 或電郵至 programme@hkage.org.hk 聯絡我們。