



課程

體育精神與躲避盤 III

香港躲避盤總會教練



2022年2月11日
正午**12**時截止報名

2022年2月28日
報名結果發佈

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達到可以參與港隊選拔的能力
- 2.** 培養良好的體育精神
- 3.** 組成隊伍出外參與比賽並培養團隊協作精神



◆ 課程簡介

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！

◆ 日程表

課節	日期	時間	地點		
1	2022年4月2日	下午4:30 - 晚上6:30	香港浸會大學附屬學校王錦輝 中小學中庭(中學部)		
2	2022年4月9日				
3	2022年4月23日		網上平台		
4	2022年4月30日		(星期六)	香港浸會大學附屬學校王錦輝 中小學中庭(中學部)	
5	2022年5月7日				
6	2022年5月14日				(位置圖)
7	2022年5月21日				
8	2022年5月28日				

◆ 對象

- 只限於2021至2022學年就讀中三至中六的香港資優教育學苑學員
- 曾參加體育精神與躲避盤II (F1SPD002C)課程的學員較佳
- 持有青年 Dodgebee 金章證書或具其他體育運動經驗者較佳
- 名額：25名

◆ 講授語言

粵語

◆ 甄選

請作答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。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。

◆ 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7節課堂；及
- 於課程評估中表現良好。