



課程

體育精神與躲避盤

香港躲避盤總會教練



2022年10月5日
正午**12**時截止報名

2022年10月7日
報名結果發佈

預期學習成果

完成本課程後，學員應能：

1. 具備躲避盤運動技術並達到可以參與香港資優教育學苑校隊選拔的能力
2. 培養良好的體育精神心態
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10月21日	下午5:30 – 晚上7:30	香港浸會大學附屬學校王錦輝 中小學中庭(小學部) (位置圖)
2	2022年10月28日		
3	2022年11月4日		
4	2022年11月11日		
5	2022年11月18日		
6	2022年11月25日		
7	2022年12月2日		
8	2022年12月9日		

◆ 對象

- 只限於2022至2023 學年就讀小四至中六的香港資優教育學苑學員
- 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
- 請跟從疫苗通行證的要求，以訪客身份進入課程地點
https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/vp_t1_CHI.pdf

◆ 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。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。