

籃球

介紹

籃球是一項球類運動項目，是五人對五人的對抗賽，亦有三人對三人的，簡稱三人籃球。只有把籃球放進或投射到籃內即取得分數，取得分數越高就是勝利者。近年還興起花式籃球，將跳舞與籃球渾於一身。相信不久將來，籃球會變得更有觀賞價值的運動。



內容

籃球不單只講求技術、速度和合作，進一步要講求戰術運用。要有理想的籃球表現，必須要鞏固的基礎技術。本課程主要教授籃球基本技術，包括拍球、運球、傳球、投籃、步法、走籃、個人防守及個人進攻。教練亦會介紹籃球規則，提高學員對籃球正確認識。



對象

- 3-5 歲
- 6-9 歲

特點

- 提升身體協調能力
- 提升團體合作精神
- 提升心肺耐力

備註

- 學員須穿著運動服出席

