



賽馬會越戰越強籃球計劃：凝動夢攻防  
「明日之星」小學3x3籃球訓練計劃—「未來教練」培訓班(第二期)

凝動香港體育基金將於二零二六年四月舉辦〈賽馬會越戰越強籃球計劃：凝動夢攻防〉「明日之星」小學3x3籃球訓練計劃—「未來教練」培訓班。活動旨在裝備有抱負的年輕教練在學校訓練計劃中教授籃球課程，也為3x3籃球教練工作奠定基礎，使他們未來能向年輕一代推廣3x3籃球。

課程目標	本教練培訓課程教授3x3籃球基礎教學方法，為未來入校教授小學籃球訓練班做好準備。教學與運動心理學及兒童發展原則環環相扣，以傳授必要的籃球技能並促進學生的個人成長。
課程內容	<ul style="list-style-type: none"><li>● 運動心理學及兒童發展理論的基本教學原則</li><li>● 3x3籃球之概念、規則、技巧與戰術</li><li>● 3x3籃球課程的規劃與執行</li><li>● 小型籃球比賽的計劃與執行</li><li>● 模擬教學</li></ul>
評核	參加者將進行筆試、試教、自我研習及報告
課堂時間表	請參閱附件一時間表
授課語言	以廣東話為主
參加資格	18-30歲(正就讀大專運動或體育相關課程、有教授籃球經驗或曾接受籃球訓練的年青人優先)
證書	參加者必須達到80%出席率，並完成評核，方可獲得證書及獲得教學機會
費用	全免
名額	50名(先到先得，額滿即止)

報名方法	掃描QR Code 或到 <a href="#">連結</a> 填妥報名表 
截止日期	<b>2026年4月9日(四)下午五時止</b> 凝動將於收到報名後三日內或最遲4月10日(五)前, 以WhatsApp通知入選參加者
聯絡方法	請致電 或WhatsApp <b>560 560 13</b> (張小姐)

#### 附件一

舉辦日期: 2026年4月12、19、26及5月3日(共4個星期日)

時間: 09:00-18:00

地點: 樂善堂王仲銘中學(地址: 九龍城樂善道161號)

課堂時間表			
節數	日期	時間	內容
1	2026年4月12日	09:00-13:00	<ul style="list-style-type: none"><li>計劃簡介</li><li>兒童發展學及運動教學法</li></ul>
2		14:00-18:00	<ul style="list-style-type: none"><li>基礎籃球技術</li><li>3x3籃球規則及概念</li></ul>
3	2026年4月19日	09:00-13:00	<ul style="list-style-type: none"><li>運動心理學理論: SAAFE及自我決定理論</li></ul>
4		14:00-18:00	<ul style="list-style-type: none"><li>攻防概念及技術</li><li>3x3籃球與5x5籃球之分別</li><li>3x3籃球攻防戰術應用</li></ul>
5	2026年4月26日	09:00-13:00	<ul style="list-style-type: none"><li>教案討論</li><li>模擬教學</li><li>導師及學員反饋</li></ul>
6		14:00-18:00	<ul style="list-style-type: none"><li>模擬教學</li><li>導師及學員反饋</li></ul>
7	2026年5月3日	09:00-13:00	<ul style="list-style-type: none"><li>模擬教學</li><li>導師及學員反饋</li></ul>



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club  
Charities Trust



8		14:00-18:00	● 考核
---	--	-------------	------

備註:

1. 以上教學安排有機會按實際情況調節, 凝動保留最終決定權