



將軍澳校舍

優才 (楊殷有娣) 書院
G.T. (Ellen Yeung) College
2012 - 2013



課後才華班學生手冊

2012-2013 年度 課後才華班的發展

課後才華班 (Talent Class) 是優才書院的一大特色，目的是要發展學生的才華。優才書院在 1997 年開校時已設立課後才華班，在每週二及四的下午上課，當時全校約一百人，最初只開設八個課後才華班項目，其後逐年發展，至本年度年全校小學生約六百人，課後才華班項目亦增至超過 70 項，發展迅速。

本校的課後才華班目前按下列方針推行：

- (1) 多元智能、項目繁多 課後才華班的項目繁多，全部以多元智能劃分，有些項目函蓋多項智能，如舞蹈屬身體動覺、音樂和空間智能等；中文書法屬空間及內省智能；圍棋新秀則屬邏輯、空間和內省智能等。
- (2) 先興趣、後提昇 發展學生才華宜先從興趣入手，有了興趣，孩子才會不斷鑽研和練習，達到提昇和發展才華的目標。每學年開課後，學生及家長均按自己的意願和興趣選擇課後才華班，再經老師推薦和編排。去年學期結束前，才華發展組進行全校學生問卷自評，雖此調查顯示只有六成學生獲派雙項第一意願的課後才華班(約八成學生獲派單項第一意願的才華班)，但調查中顯示有約 95%學生表示自己的才華或興趣得到不同程度上的提昇和發展。
- (3) 逐年發展、按級進階 發展才華不是一朝一夕的，而要逐步發展，進度往往以年計。故課後才華班於每年一度重新編班，而學生加入課後才華班後，亦需完成一學年 (約 30 節)的課程，不宜輕易轉組。目前各課後才華班均會逐步發展和適當地按級進階，並會通過校內校外演出、評核或校外考級和比賽，以及公開展覽等，以肯定學生才華的進展，例如學校音樂節、圍棋賽、跆拳道考級等。
- (4) 編班安排、限制重重 本校將會向學生及家長於網上派發課後才華班選修通告，請自行排列優先次序，校方將按家長意願、學生選擇及老師推薦而編排課後才華班。因受每班人數、導師人手、學生選擇、場地、才華類別等限制，故編班頗費心思。一般而言，學生可獲編配首五項選擇的其中一項，以符合學生意願。
- (5) 課後培訓、再創高峰 按調查，本校雖只有約五成學生在校外繼續發展才華並獲獎項，記錄却顯示平均每位小學生擁獲 2.5 個校外演出考級或得獎經驗。本校不斷收到外界培訓和教育機構的資料，有關資料將通過網上【資訊推介】向家長發放，供家長參考。請家長自行閱讀有關資訊及作出選擇以培訓孩子。本校只能提供每週兩次、每次約 1.75 小時的課後才華班培訓，相比於頂尖運動員，每天數小時的訓練，確有分別。故家長不宜只依賴校方的課後才華班；若發現孩子有特殊天份，歡迎自行加速培訓，或參加校外其他培訓班及活動，如有需要可聯絡才華發展主任、班主任等提供意見。

涵蓋多元智慧

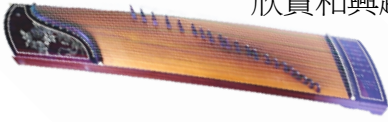
本年度小學部共有超過 70 個課後才華班班別，課程內容涵蓋了身體動覺、音樂、空間、語言、人際、內省、心靈等教育心理學上的多項多元智慧。課程由資深導師執教，其中包括藝術界及體壇精英。本校之課後才華班每班平均人數約 15 人(因不同課程而調整)，務求使導師、教練更能照顧每個學生的需要，學生有更多的發揮機會。



課程簡介

A01 綜合中樂

課程介紹：這課程專設計為所有認識拉，打，彈，撥不同中樂樂器的學生一起愉快地合奏，透過小組合奏型式，更能體會中國樂曲的韻味。培養學生更深認識中國音樂的欣賞和興趣。



A02 口琴

課程介紹：口琴具有輕薄短小、方便攜帶、音色優美等特性，希望將口琴這項具有「大眾樂器之王」美稱的樂器傳播給更多人認識，從音樂追求美好。



內容：

1. 培養學員對音樂的藝文素養
2. 使學員對於口琴的演奏型態、方式以及曲風有基本的認識
3. 學會口琴正確的拿法、嘴型及吹奏技巧
4. 學會使用多孔含法及雙口琴轉換，使得所有曲目都可吹奏。



A03 Beethoven

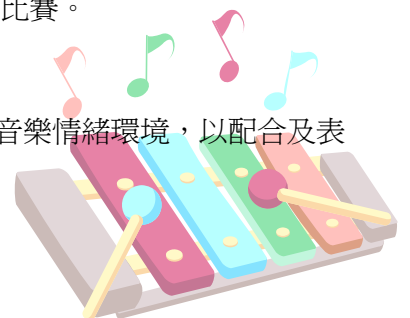
課程介紹：本課程主要教授基礎敲擊樂的知識及敲打方法，讓學生掌握多種樂器的演奏方法，加強學生對節奏的認識，從而提升他們於藝術上的涵養。我們著重「有調打擊樂器」並不是漫無目的地胡亂無調打擊樂器。無調打擊樂器的音高是固定不變的，有調打擊樂器則指音高富於變化，可演奏旋律的。透過輕鬆敲擊樂訓練及音樂互動遊戲，培養音樂及運動智能。自己的創意和對音樂的感覺，再加以發揮與變化。敲擊樂可訓練及增強孩子的節奏感，而且變化多端，可製造許多有趣的效果。

只要有創意，生活四週都是製造敲擊樂器的材料。節奏樂是一項極富教育意義的學生思維訓練活動，旨在培養學生的創意、想像力和解決困難的能力。透過中西方敲擊樂器，如木琴、搖鼓、沙錘、cowbell、木魚、中國鼓等樂器組成音樂創作作品。同時為提高學生的學習趣味，也會運用不同的材料，例如：牙籤筒、鐵盒、竹膠杯、玻璃酒杯、鐵匙、不同長度的鐵通、膠水筒、鐵筒、膠袋、掃把等日常用品，去啟發學生的無限創意潛能。

除此之外，學生在課堂中學習及掌握操練不同風格的敲擊樂曲，並參與 2009 年第 61 屆香港學校音樂節中高級敲擊樂 (Senior Percussion Band) 比賽。

課程內容：

主要教導學生如何運用節奏，音質、音色及不同速度組成音樂情緒環境，以配合及表達不同的故事內容。



A04 陶藝進階

課程介紹：我們在日常生活中常常會接觸到不同的器皿，同學們知道它們是怎樣製作出來的嗎？它們都是用不同的陶坭製作出來的。人類以陶坭製作器皿，有過千年的時間，本課程希望透過運用不同的陶坭，以有趣的方式給學生認識各種陶坭的特性、實踐運用及製作技巧。當然，同學們除了學習運用陶坭創作外，亦能同時欣賞及認識不同藝術家所製作的有趣作品及不同的國家出土的陶坭器皿。更重要的是學生能在本課程中學到製作一些生活上的用具，如杯子、陶碗等，令同學們明白到藝術與生活是如何結合。



A05 現代水墨

課程介紹：課程先通過學習傳統的中國水墨畫知識，例如介紹一些中國的經典畫冊，利用宣紙和毛筆臨摹，讓學生初步掌握用筆、用墨、用色和用水的技巧，從勾勒到皴染，繪畫題材包括花鳥蟲魚等。之後再以實驗性的方式，在趣味水墨遊戲中再次認識這種媒材，並啟發觀察力和創造力，以開拓水墨畫創作的種種可能性。即於傳統文化中融入現代趣味，讓學生在快樂中體會中國傳統文化之美。本課程將引領學生探索塑膠彩的技法運用。不僅注重藝術知識的教授，同時也重視自我表達能力，以啟發學生表達內心的想法並把繪畫變成自己獨特的語言。

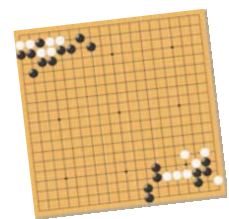


A06、A07 圍棋 (初、高)

課程介紹：圍棋是中華民族千百年來悠久流傳的四大文化之一，琴、棋、書、畫中的棋指的就是圍棋。它能陶冶人們的心靈、開發人們的智力、鍛煉人們面對挫折或逆境時的處事態度。

課程內容:

1. 本課程將由淺入深，循序漸進地使各學員掌握圍棋的基本技巧，在短時間內學會如何下一盤棋及如何更好地下一盤棋。
2. 學習圍棋的佈局技巧。
3. 學習圍棋的吃子技巧。
4. 學習圍棋的死活技巧。
5. 學習圍棋的官子技巧。
6. 學習圍棋的大局觀。
7. 了解當今最新圍棋形勢。
8. 欣賞及剖析當今最新的名局。



A08 棋藝

課程介紹：中國象棋是國粹之一，有著悠長的歷史，下棋除了消閒外，還可以鍛鍊腦筋，實驗證明兒童在開始下棋一段時間後，不但學習專注力提高，學業成績尤其是數學會有明顯進步。本課程主要針對初次接觸中國象棋之兒童，教授基本規則和簡單技巧。

國際象棋是世界上最普及的遊戲，每年在各地都有比賽。很多學者認為；透過國際象棋的學習過程，可訓練大腦的邏輯思維、圖像記憶、情緒商數及逆境商數。在國內和很多先進國家；國際象棋被選定為培訓資優學生的課程。本課程主要針對有興趣的學生，作有系統的技术訓練，目標是達到青少年比賽奪標水平。



A09 體育舞蹈

課程介紹：體育舞蹈於 2009 香港東亞運動會中，亦是體育競賽項目之一。香港隊亦榮獲 3 面銅牌，為港增光。體育舞蹈一分为拉丁舞及標準舞兩大系列的十個舞種。拉丁舞分为森巴、倫巴、鬥牛、查查查、牛仔五個舞種，它的音樂熱情洋溢，奔放而具有節奏感，以自由流暢的腳法律動，展現女性的優美線條，男士的氣宇軒昂，動人入情。體育舞蹈作為一項高貴優雅的運動，不但可以調節現代人忙碌的生活節奏，舒展身心，而且有著良好的社交功能。

- 森巴舞 Samba - 森巴舞的特點是歡快、熱鬧及充滿了節日嘉年華的氣氛。
- 查查查 Cha Cha Cha - 查查查的舞姿給人一種明朗輕快活潑的感受。
- 倫巴舞 Rumba - 倫巴舞曲更富有羅曼蒂克的氣氛。
- 鬥牛舞 Paso Doble - 鬥牛舞舞態神氣、剛勁雄壯、佛拉明高的風格。
- 牛仔舞 Jive - 牛仔舞的舞姿給人俏皮可愛、動感十足的感受。



A10 跆拳道

課程介紹：跆拳道是韓國的傳統文化及國技；其歷史迄今已逾 2000 年。「跆拳道」是指跳躍、用腳部踢擊，「拳」是指用手部擊打，「道」是指其使用方法、藝術；所以跆拳道是一項集強身、健體、自衛成一體的武藝運動。



跆拳道現共有 144 個成員國及三千萬人士練習。除此之外，在 2000 年跆拳道更被確認為悉尼奧林匹克運動會正式項目。跆拳道是有益身心的活動，可提升練習者的身體質素 (如反應、速度、力量、靈活性等)；使思考更敏捷和準確；以及從練習中磨練出過人忍耐力、堅強意志和百折不撓的精神。除此之外，跆拳道講求高紀律性及尊師重道，所以於培養練習者良好品德 (禮、義、廉、恥) 方面亦有莫大裨益。透過系統化之訓練及考核，練習者均有明確及清晰的目標，使學習興趣不斷提高；而且跆拳道精妙、極具美感之腿法和鬥智鬥力之搏擊技巧往往使人嘆為觀止。

當學生掌握了適當的技巧後，導師會鼓勵他們參加比賽、考級試及表演等活動，以增強他們的自信心，並發展其潛力。



A11 男子籃球

課程介紹：本課程透過籃球訓練，除鍛煉學生體能、提升籃球技術外，更著重培養學生團體精神及正確的態度。希望學生在完成課程後，能建立良好友誼及明白比賽的真正意義。



1. 基本技術：進攻及防守步法，運球、傳球、射球技術。
2. 體能：訓練學生耐力及爆發力。包括：來回跑練習、長跑訓練等。
3. 組織：小組進攻及小組防守。
4. 比賽：友誼賽及學界比賽。
5. 態度：團體精神和體育精神。

A12 女子籃球

課程介紹：本課程透過籃球訓練，除鍛煉學生體能、提升籃球技術外，更著重培養學生團體精神及正確的態度。希望學生在完成課程後，能建立良好友誼及明白比賽的真正意義。



1. 基本技術：進攻及防守步法，運球、傳球、射球技術。
2. 體能：訓練學生耐力及爆發力。包括：來回跑練習、長跑訓練等。
3. 組織：小組進攻及小組防守。
4. 比賽：友誼賽及學界比賽。
5. 態度：團體精神和體育精神。

A13、B14 乒乓球 (B14 為校隊)

課程介紹：本課程是從活動過程中，訓練學生的反應、思考及專注力，學習正確的正確態度，透過有系統及循序漸進的訓練課程，提高學生對乒乓球運動的興趣、知識及技術水平，從而發展他們的潛能，使學生身心得到平衡發展。

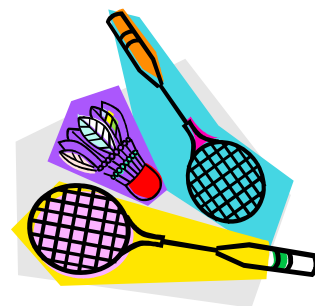
訓練內容包括：單項技術訓練 (正手擊球、反手推擋、搓下旋球、步法(拼步、交叉步、單步及各種發球技巧)，綜合技術訓練 (左推右攻、各步法在打球時的運用、拉下旋球及各項技術與身體配合運用)。

在訓練過程中加插一些生動的輔助訓練活動，例如：聽聲轉身接球、徒手移步接球、跳步運送球，並逐步根據學生的表現，調節安排訓練的內容，提高學生學習的興趣，在訓練中吸取各項的乒乓球知識。



A14、B15 羽毛球 (B15 為校隊)

課程介紹：羽毛球運動，透過定期訓練，提高青少年對羽毛球的興趣以及學員得以溝通和合作，從而提高各學員之間合作及團隊精神。本課程主要教授基本技術如發球、高遠球、網前球、步法等。使學員能輕易地掌握羽毛球運動擊球動作及球場上的移動能力。



A15 體操

課程介紹：體操活動是一項充滿歡樂，有挑戰性及教育意義的專業體育訓練課程。開展學校體操訓練班，有助於推動香港的體操運動發展，少年兒童在體操訓練過程中能鍛練身體，挑戰自我，學習群體生活，同時亦可提高小朋友的頭腦靈活性，身手敏捷性，以及身體各部位的協調性。體操能發掘學生在體育運動方面的潛能，提高學生對專業體育運動的認識。我們定下完整及專業的訓練計劃，是希望學員除體育的培訓外，更兼顧學童的德、智、體、群、美的全面發展，我們着重正面的鼓勵及自我的肯定。在教練的愛心指導下，嚴謹的訓練不是枯燥乏味，而是充滿朝氣，興奮及挑戰自我的感覺。同時，我們亦希望通過輕鬆而又有趣的訓練課程，減低學童對讀書壓力，強身健體，加強大腦思維的反應能力，提高他們對學習的興趣能力。



A16 滾軸溜冰

課程介紹：滾軸運動集合創意、新潮及帶有獨特魅力的個人風格，深受時下青少年朋友的喜愛。有見及此，本會誠意將滾軸運動帶給所有人，令參與滾軸運動人士於安全情況下，享受滾軸運動的樂趣。滾軸溜冰有很強的娛樂性和趣味性，通過這項運動，可使人們從平時緊張、壓力繁重的學習和工作中解脫出來，達到身心放鬆的目的。



A17 田徑

課程介紹：田徑運動是各項體育運動的基礎，它是由跑類、跳躍類、投擲類等個人項目和徑賽接力項目組成。學生經過學習和鍛煉，不但可以有效地提高人體的速度、力量、彈跳力、協調力、靈活性等身體素質，而且可以培養合作、勇敢頑強、堅定沈著、刻苦耐勞的優秀思想品質，對培養全面發展的人才有著積極的作用，同時為學習其他體育運動項目打好基礎。當學生掌握和明瞭田徑運動的知識，透過參與田徑比賽及觀賞比賽，可以發揮個人潛能，提高技術水平，增加比賽經驗，強化團隊精神及體育精神，為創造紀錄而鬥，面對失敗而不放棄。



A18 攝影

課程介紹：攝影機品牌產品日新月異，本課程配合學生日常攝影應用情況作出教學。課程概要包括

- 照相原理
- 不同類型相機的分別及如何選擇合適的相機
- 器材運用
- ISO 級別的應用，ISO 曝光補償，白平衡
- 光線運用，現場光源應用
- 構圖、特寫攝影、人像攝影、運動攝影
- 夜景人像攝影技巧
- 色溫、距離、光圈、快門、鏡片
- 色溫，相片飽和度
- 後製作影像處理



B01 管弦小組

課程介紹：本樂團成立的宗旨，是希望透過樂器合奏的排練與表演活動，給予同學一個快樂的學習環境，同學能在具相同興趣之同儕團體中相互學習成長。透過樂器合奏，團員除了能提高音樂素質及潛能外，更能認識一群志趣相投的朋友，擴闊音樂學習圈子，彼此交流心得，一起領略音樂所帶來的樂趣。據心理學家的研究所得，參與樂團訓練，同學能在智慧、紀律、創造力、滿足感、獨立能力、自信心、責任感、合作精神和培養開朗性格等各方面均有健康的發展。

本團的對象是**各級**西方樂器演奏者(包括管弦樂、敲擊樂及鍵盤)，演奏曲目種類將涵蓋古典音樂、民歌、電影歌曲等，每首曲目都經指揮細心挑選及編製，務求能切合同學的興趣及程度。縱使各同學的演奏水平不同，但經過分部、小組練習、合奏等過程，樂團能提供一個和而不同的平台，讓同學一起實踐音樂，每一位同學都不可或缺。



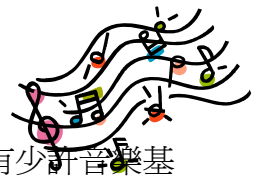
B02 武術

課程介紹：武術培養學生對中國傳統文化的認識和興趣，能鍛鍊堅忍毅力和奮鬥精神，增強自信心和發揮個人潛能及學習團隊精神。本課程將會訓練學生代表學校參加各中國武術公開比賽及校內、校外表演等。

課程內容：

- 中國武術基本功
- 章別計劃考核內容 1-3 級
- 五步拳、南拳及長拳
- 翻騰、跳躍、側手翻及體能訓練





B03 手鈴隊

課程介紹：小朋友學習手鈴(又稱手搖音棒)，年紀最好達 7 歲或以上，有少許音樂基礎，原因是鐘鈴及手搖音棒這件樂器，本身易學難精，很多人以為把鐘鈴不斷敲打便能發出聲音，但其實演奏鐘鈴必須具備一些基本條件，例如：懂得看樂譜，身體具備協調能力，能夠與人溝通合作，對聲音有一定的敏感度及準確性。

鐘鈴是十分適合訓練孩子聆聽聲音的樂器，因為演奏這件樂器需要極強的音樂感，鐘鈴本身的聲音很清脆，在訓練時，孩子需要全神貫注，才可以分辨出不同的鐘鈴聲，年紀太小的孩子，他們的注意力根本不能集中。看見鐘鈴，大家可能會以為它是手鈴，因為它們同樣是以敲擊的方式來發出音韻。事實上，鐘鈴的確是手鈴的姊妹樂器，它是在 80 年代由手鈴演變而來。其發聲的原理是由鈴舌敲打在鋁製的中音條上，發出清脆的音色，屬於敲擊樂的一種，由於輕便，容易使用，非常適合小朋友學習，加上其聲音清徹和諧，甚為適合用來合奏。由於鐘鈴現時仍屬非常「年輕」的樂器，因此暫時未有像鋼琴或小提琴般的考試，可讓學生考取專業資格。

課程內容：

1. 手鐘鈴基本演奏技巧及原理
2. 掌握左右手的演奏姿勢及基本方法
3. 節奏訓練及合奏技巧
4. 視譜及基礎樂理
5. 演奏不同風格的樂曲



Handchimes

B04 中國書法

課程介紹：嚴謹訓練，培養兒童定力。
國學文化，薰陶性格品德。
文字源流，開發思想智力。
詩情字意，領悟風土人情。
筆情墨趣，體會高層美感。

本課程將深入淺出地教授學生有關書法的知識及毛筆書寫技巧。課堂上，導師會矯正學生的坐姿，執筆方法，運筆技巧。透過臨摹歷代著名書法家的作品，詳解八個筆劃的書寫方法。學生最後定能掌握到中國書法的基本技巧，改進手寫字體，亦能陶冶性情及增強自信。



B05 陶藝初班

課程介紹：你們相信自己的一雙手可以做出不同的陶器嗎？課程給同學們一個學習和實踐的機會，以簡單易做的方法塑造陶坭，透過接觸陶坭了解坭的特性、工具運用和基本的製作技巧，歡迎從來未曾接觸陶塑的同學參與，齊來認識陶瓷藝術，做出不同的陶坭器皿及雕塑吧！

B06 中國民間藝術

課程介紹：本課程主要教授中國民間藝術的基本概念及製作技巧，例如.....

- 1) 中國盆景
- 2) 剪紙藝術
- 3) 中國繩結
- 4) 陶瓷繪製等



B07 黏黏小玩意

課程介紹：教授輕黏土的製作方法，包括塑與捏的技巧、黏土混色、各種黏土工具的運用、搭配不同手藝素材，讓同學掌握製作輕黏土的樂趣。製作主題有可愛小動物、美味甜點、有趣的情景創作等，完成之作品可作飾物或佈置空間，作小禮物送人亦十分適合。

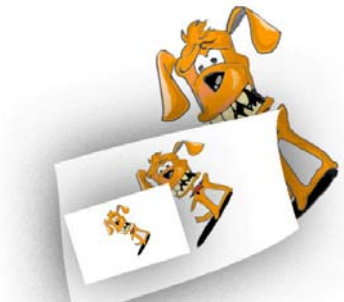


B08 3D 動畫設計師課程

課程介紹：此課程透過課堂學習到 3D 角色動畫製作、把一張平面相片變成立體人物。配合造型編輯、動作編輯及場景設定，製作出一段段華麗 3D 動畫。課程將深入淺出教授學生如何應用 3D 動畫軟件的功能並組織一個故事，並以專題形式運用習得的技巧製作不同類型的 3D 動畫。

課程目標

- 對 3D 動畫製作有更專業的認識
 - 啟發三維構思
 - 啟發多方向角度思維創意
 - 培養 3D 視覺藝術興趣
 - 訓練電腦設計技巧
 - 訓練 3D 空間感
 - 增強對物件比例的認知
- 能夠未來為學校製作更多校園 3D 動畫



B09 趣味塑膠彩創作

課程介紹： 塑膠彩(Acrylic)比油畫顏料較易控制和快乾，可溶於水中，如用水混和使用，有水彩的效果，厚塗時又有油畫顏料般的覆蓋力和效果，乾後會成爲一層防水的膠膜，不像廣告彩般，用水可輕易洗擦掉。方便打理，亮麗持久，而且無毒無味，適合兒童使用。本課程讓學生嘗試用塑膠彩在畫布架上繪畫，學習基本色彩原理、筆觸表現及多層繪畫法，並介紹不同時期的西方繪畫，激發學生創作個人風格，享受繪畫樂趣並釋放壓力。



B10 爵士舞風

課程介紹： 爵士舞是非洲舞蹈的延伸，它雖淵源於非洲，但卻在美國成長，並在舞台上大放光芒，成爲最受歡迎的舞蹈，爵士舞出現於二十世紀中期的五十年代，由黑人的社交舞，配上爵士樂的音樂而演進下來的，以臀部的扭動，肩部的抖動，以及其他部位的獨立動作組成。時至今日，爵士舞併入芭蕾的領域裡，以音樂舞蹈混合一起的表現方式，現在爵士舞不僅承襲了傳統的爵士舞之外，也成功地融合了流行的舞步，表現出現代年青人的心聲，呈現出生活形態與風貌，它的演變是隨著時代而走，現在大家在演唱會看到的主要是流行爵士舞，已經捨棄了使用爵士樂，改用一些節拍強勁、輕快的流行曲，和傳統的爵士舞有很大出入。

課程內容：

- 認識爵士舞
- 學習協調、音樂感、節奏感
- 掌握舞蹈基本技巧
- 訓練柔軟度
- 學習團體合作
- 學習如何從舞蹈中表演自己，從而增加對舞蹈的興趣



註：每位學生需要預備技巧鞋及波鞋

B12 足球

課程介紹：課程以小型足球訓練形式授課，由於小學生在體能及足球技術上仍是初發展的階段，會以多接觸足球的訓練，多鼓勵和注重訓練個人技術為主，並以每組最多3名學員分組進行訓練以達到多接觸足球訓練的原則。



課程內容:

1. 練習基本個人技術。
2. 在盤，傳，控，射，由淺至深教授，讓同學可有效地掌握足球技術。
3. 練習多以進攻及多接觸足球為主。
4. 讓每個同學都擔任不同的足球場上的各個位置，如：前鋒，後衛。
5. 學習團隊精神，責任感，紀律等。
6. 課程中會有中期評估，檢視同學的訓練進度。
7. 參加康文署足球比賽

B13 乒乓 (校隊)

課程介紹：可參考課程編號 A13 乒乓

B14 羽毛球 (校隊)

課程介紹：可參考課程編號 A14 羽毛球

B15 排球

課程介紹：本課程主要在鍛鍊體力，培養排球的動作技能，攻防策略，運動傷害防護以及養成終生運動習慣。
上課方式：5-10分鐘熱身操，10分鐘體能訓練，60分鐘各項技能訓練與練習，40分鐘分組比賽。

學習目標：

- 培養學生對排球的興趣。
- 能學習到低、高手發球、接球的技巧。
- 能做到、扣殺球、救球的技巧。
- 能學習到排球攻防、補位的基本概念與認知。
- 能認識排球比賽規則。
- 能學習到運動傷害防護的預防與知識。
- 能具備有健康體適能觀念。
- 能學習到團隊合群的操守。



B16 花式跳繩

課程介紹：跳繩運動是一項具有創意的運動，一條簡單的繩子便可創作出不同的花式。它可謂變化萬千，個人、雙人及至集體花式層出不窮。本課程是由香港跳繩總會派出教練到學校，教導學員跳繩項目有關的基本理論知識，課程目標是使學員有能力示範單人花式，雙人花式及大繩的基本花式。



跳繩是一項極佳的健體運動。它能有效地訓練個人敏捷的反應和耐力，是強身健體、保持體態的有效運動。跳繩可謂是「付出小，收益大」的運動，因為：

- 運動範圍較小，無需租用等別場地。
- 器材只需一條繩、輕便衣服及一對適當的運動鞋。
- 運動量隨意，跳繩節拍快慢皆可，適合不同體能人士參與。
- 參與人數不限，可單獨一人及群體齊參與。
- 手、足、腦並用，容易加強身體四肢運動量及靈敏程度。
- 跳繩一下，猶如背負相等於個人體重之物件跳一下，有助增強個人的肌肉耐力和心肺功能。
- 運動量遍及全身，體態較易均勻發展，有助身心健康。
- 加速人體新陳代謝，增強血液運行，強化血管功能。

B17 Curtain Call



課程介紹：**Curtain Call** is a specially designed drama program, which aims at arousing student's interest in further exploring English and promoting positive attitudes and behaviour by exploring various social issues through the approach of process drama. It also aims at stimulating their appreciation of the beauty of language, and helps them to actualize the knowledge and drama techniques covered by the course by rehearsing drama scenes, which may as well enlighten student's way of further exploring English. This drama program focuses on students expressing and communicating understandings about human issues and experience through the enactment of real and imagined events. While interacting in a range of roles, relationships, situations and contexts, students will be able to investigate feelings, actions and consequences. They will develop confidence and self-awareness as they collaborate to prepare and present drama. They will develop understanding of the forms, styles and purposes of drama in various contexts. In addition, we will join the Hong Kong School Drama Festival 2022-2023.

Come and be a part of **Curtain Call**! The adventure is going to begin!