BROMSGROVE SCHOOL
MISSION HILLS
柏朗思观澜湖学校

CCA
EXPERTISE & INTEREST

# 篮球

**篮球不仅能帮助小朋友更好的成长，强壮体格，而且还能教会他们合作，决策，自律以及更多。打篮球的人通常反应思考速度都会比较快，不单是在球场上，在生活工作中也能胜人一筹。通过篮球产生的友谊无论在场上还是场下总是那么的牢不可破，这也是为什么篮球深受众人喜爱的缘故。**

授课教师介绍：

雷克博士是柏朗思的英语教师。他喜爱阅读、影视、打篮球、游戏、旅游和尝试新事物。作为一名教师，他的目标是帮助学生培养开放性和批判性的思维，以便他们能更好地享受和驾驭现代世界的复杂性。

| 基本信息概述 | |
|---|---|
| 年级 | P5 – S8 |
| 师资 | Mr Lake, BMH Teacher |
| 课程总数 | 每周1次课，第2学期共计16次课 |
| 授课语言 | 英文 |
| 教学场地 | 学校篮球场 |
| 授课时间 | 周二，下午3:45--4:45 |

| 课程概述 | |
|---|---|
| 报名要求： | 对学生的要求:未患有先天性心脏病和风湿性心脏病等不宜运动疾病 |
| 互动和评估： | 在课程后的前几周,教师们将主要练习学生的带球训练，以协调灵敏素质和球性运球为主，结合实战运球、上篮及投篮等个人进攻技术，以及脚步的训练，逐渐完成对球的基本控制，建立起初步的球感。让孩子掌握正确带运球姿势、投篮技术，以及正确上篮的方法与技巧。 |
| 探索和发展： | 课程过半，学生们将继续强化控球和球感，继续提升投篮命中率，在此基础上结合传球等一系列衔接技术，主要练习胯下运球，背后运球，跳投，撤步投蓝，合球上篮，左右手上篮等几个动作，并且将几个动作结合在一次，形成更加高难度的组合动作，使孩子快速掌握传球、控球、运球、投篮、上篮的合理性和习惯性。并且老师会引导学生们反思个人进度是否与了预期目标一致，让孩子们通过自身的训练寻找自身的补足，并且由教练们增对学生的不足调整个别学生的训练计划和强度。 |
| 提升和展示： | 课程接近尾声，学生们应当能够完成：传球、控球、投篮、上篮等技术，此阶段的主要内容是在第一二阶段的基础上，增加半场技术演练以及3V3、4V4、5V5的基础对抗，让学生们将所学技能充分运用到实战中去，并且通过团队之间的对抗，增强孩子们团队合作的意识。 |
| 家校互动： | 家长可以跟孩子一起打篮球 |
| 其他： | 需要学生准备的物品携带篮球、水壶 |