

# 基督教香港信義會信義中學

## 三人籃球

### 引入概念

本校体育科一直鼓励学生参与不同种类的体育活动，让学生展示多元才能，并培养终身运动习惯。三人篮球在世界各地十分流行，2020 年已列为其中一项奥运项目。有见及此，学校近年筹建室内三人篮球场，重点发展三人篮球运动，让学生在校内体验三人篮球的乐趣，吸引更多人参与，使三人篮球在香港得以蓬勃发展，为本地体育发展出一分力。

三人篮球与五人篮球的主要分别是有较少的人数、规则及战术，节奏上会较明快。比赛时有快速的攻守转换情况，对青少年非常有吸引力。另外，在运动强度和速度上，能有助学生达到中等至剧烈程度的运动强度，对学生各方面的发展甚有裨益。承着此项城市运动的广泛推广，希望能鼓励更多学校发展三人篮球，让更多学生体会当中的竞争性和互动性！

### 室内篮球场之落成及开幕

本校向来重视学生的身心健康，透过多元化的体育活动，以达至全人教育的目标。我们致力帮助学生建立活跃及健康的生活方式，并提升他们参与体艺活动的兴趣，以配合教育的七个学习宗旨。我们相信体育能协助学生发展终身学习能力，建立活跃及健康的社群，为尽责任的公民作出贡献。

有见及此，本校近年以发展启发潜能教育，协助学生积极参与体育活动，以及建立活跃及健康的生活方式。同时，学校推行「发展活跃及健康的校园」计划，目的是让学生在每星期平均每天累积最少 60 分钟中等至剧烈强度的体能活动 (MVPA60) 。

启发潜能教育重视学习环境对学生成长的重要性，本校透过教育场地的安排，为学生学习创设有利的学习环境。2022 年学校更在礼堂设置室内三人篮球场，球场的设计均依照 FIBA 的标准，让球员有一个更专业的场地进行训练。我校原本只有两个标准室外篮球场，现在有增设新的室内三人篮球场，球类活动和校队训练不用再受天气和时间的局限了。



## 活动安排

### 1. 社际比赛及师生比赛

本校不时举办各种体育活动，让师生参与，致力营造更理想的校园体育和学校氛围，去年更举办「社际女子三人篮球赛」及「师生女子三人篮球赛」，是次活动除了让不同学生能亲身参与比赛外，同时让老师暂时放下繁重工作，投身运动竞技，舒展身心。整项活动是由一班经过领袖训练的学生负责，他们担任比赛的工作人员及裁判，并与老师一起感受三人篮球运动的乐趣和益处。



### 2. 校际比赛

本校男女子篮球队均派出队员参与不同的三人篮球校际比赛，例如：「全港中学校际三人篮球马拉松」、「苏黎世保险香港学界3×3篮球挑战赛」，让队员对三人篮球有更深切的认识，启发运动潜能。







### 3. 开放日宣传推广

在 2022 年学校开放日中，体育科进行的科目特色活动为「三人篮球训练方法和战术」，由本校师生作示范及讲解，并邀请邻校学生及区内的民众参与，让他们认识三人篮球运动。



### 4. 小学邀请赛

室内三人篮球场建成后，本校举办了「信义杯小学三人篮球邀请赛」，广邀中小学友校参与，彼此切磋、交流，推广三人篮球运动。





## 5. 与外间机构协作

由 3x3 HKG 举办的「Project 3x3」校园计划于 2023 年 7 月 7 日到访本校进行篮球活动，让学生可以使用符合标准的 3x3 器材，体验国际标准级 3x3 的乐趣。是次活动超过 30 位同学参加，大会更安排三位甲一篮球员作篮球技术分享。





## 2023/24 学年活动安排

本校计划于 2023-2024 年度举办多项有关三人篮球之活动，当中包括：

- 体育课

我们会为中四级的同学安排三人篮球体育课，内容包括介绍三人篮球的玩法、规则和计分方法。每位同学于课堂内最少进行一次比赛及担任裁判，藉此更深入了解三人篮球运动。

- 校外比赛

本校男女子篮球校队会参与不同三人篮球比赛，加深对三人篮球赛的认识，并期望他们能透过训练和比赛，使潜能得以发挥，进一步建立自信。

- 校内比赛

我们会举行班际三人篮球比赛，分高中组及初级组，亦会于试后举行社际比赛及师生赛等，全校学生聚集在校园观赛，为老师和同学们打气，好不热闹。

如对上述活动有任何查询，可透过电邮(lss-whs@lss.edu.hk)与本校黄海珊老师联络。

### 学生感想：

我个人觉得最深刻必定是最近的一场与外援球员对赛的三人篮球赛了。对手实力非凡，球技精湛，我和队友从未遇过这么大的比赛压力，在极其快速的比赛节奏下，我和队友对拼尽全力，并对高水平的对赛有更深入的认识：默契、战术、体能和个人技巧缺一不可。

在疫情的限制下，学校仍给我们最大的支持，并创造很多的不一样的活动，开阔我们的视野，上述的外援球员三人篮球赛就是一例。加上学校配置了室内三人篮球场，篮球员可以在全天候的环境训练，我们全队队员都十分鼓舞，操练时加倍用功，期望为信义篮球队获取更高的成就，冲上D1，挑战更高水平。

5B 陈泯齐同学

春去秋来，新一年的篮球训练亦要展开了。一个完善的练习场实在是每一个篮球员的梦想，学校除了有标准的篮球场外，今年还在礼堂新建了一个全天候三人篮球场，这全有赖学校、校友会和体育老师的筹谋和努力。

有了优秀的场地，还需球员努力不懈的训练才会有好的成绩。信义女子篮球队训练艰辛严格闻名，然而，从没有队友半途而废，大家都能坚持到底，向着同一个目标而努力。即使在比赛遇到挫折，我们还是把持信念：「紧记失误，作出改善，不断改进。」



3E 钟嘉宜同学