

2006 年 體育教師暑期學校 教學工作坊

A. 基本資料

課程名稱: (中文)	中小學足毬教學班
(英文)	Shuttlecock workshop for primary and secondary school teachers
編號:	W11
日期:	18, 19, 20, 21/7(星期二至五)
時間:	0930 – 1730
地點: (中文)	馬鞍山運動場
(英文)	Ma On Shan Sport Centre
對象:	在職中小學體育教師
名額:	40

B. 導師

導師名稱: (中文)	(i) 蔡學富先生 (ii) 廖潔娥女士
(英文)	(i) Mr Choi Hok Fu (ii) Miss Liu Kit Ngor
資歷/ 簡介: (中文)	(i) 中文大學教育學士<小學行政>，香港足毬總會副主席、香港足毬總會國際裁判、香港足毬總會高級教練證書、香港足毬總會教練及裁判訓練課程導師。 (ii) 香港足毬總會中級教練證書、香港足毬總會裁判、香港足毬總會訓練主任
: (英文)	(i) B.Ed (Pri. Adm.) ; Vice-chairman (HKSA) ; International Shuttlecock Referee (HKSA) ; Advanced Shuttlecock Coaching Certificate(HKSA) ; Lecturer of Shuttlecock Coach and Referee Training. (ii) Intermediate Shuttlecock Coaching Certificate(HKSA) ; Shuttlecock Coach Training Panel (HKSA) ; Shuttlecock Referee (HKSA) ;

C. 課程概要

課程大綱 (中文)	4.1 本課程旨在裝備現職中小學體育老師對古今足毬運動和歷史的認識 4.2 介紹及練習常用足毬之四個基礎動作 4.3 介紹及實踐足毬比賽方式。 4.4 介紹足毬練習方法和校隊或活動訓練模式。
-----------	--

	4.5 介紹最新本港及國際足毬賽例。
(英文)	4.1 To equip and introduce the historical background and the present trend and of Shuttlecock development. 4.2 To introduce and practice the 4 Basic Skills of Shuttlecock. 4.3 To introduce and practice the format of how to play in Shuttlecock games and competition. 4.4 To introduce methods for the ECA and School Team training. 4.5 To introduce both Hong Kong Schools and International Shuttlecock Competition Rules.
完成課程後可獲得的資格 (如適用)(中文及英文)	可在工作坊完結前參加考取本會星級章別計劃 共 3 個獎章(自費考章.) Before the course completed , teachers can apply the 3 Badges Scheme to challenge one's own ability.(Paid by oneself)
學員所需自備之裝束/ 設備 (中文及英文)	(1) 輕便體育服裝及運動鞋襪 Sports wear, socks and shoes (2) 自備足毬 或 報到時購買 Prepare your own shuttlecock or purchase it on the reporting day (3) 適量飲用水 Drinking water

D. 課程大綱及時間表 (中文及英文)

日期	時間	教授主題
18/7/06	9:30 – 10:05	簡介：足毬歷史及源來 Introduction – Brief Shuttlecock History
	10:05 – 10:45	觀賞錄影帶（一） Video Observation Part -1
	10:45 - 11:00	休息 Break
	11:00 - 12:45	實習（一）基本技術 【內側】 Practical（1）Basic Skill 【Inside foot- Kick】
	12:45 -14:00	午膳 Lunch
	14:00 -14:30	理論（一）熱身法 Theory（1）- Warm -up & Calm-down Activities
	14:30 -16:00	實習（二）基本技術 【膝部】 Practical（2）Basic Skill 【Knee Kick】
	16:00 -16:15	休息 Break
	16:15 -17:30	觀賞錄影帶（二） Video Observation Part -2
19/7/06	9:30 – 10:05	理論（二）課堂及進度編排 Theory（2）- Lesson & Schedule Planning
	10:05 – 10:45	觀賞錄影帶（三） Video Observation Part -3

	10:45 - 11:00	休息 Break
	11:00 - 12:45	實習（三）基本技術 【腳背】 Practical (3) Basic Skill 【Ankle Kick】
	12:45 -14:00	午膳 Lunch
	14:00 -14:30	理論（三）課餘小組及特別編排 Theory (3) - ECA & Special Function
	14:30 -16:00	實習（四）基本技術 【外側】 Practical (4) Basic Skill 【Outside foot Kick】
	16:00 -16:15	休息 Break
	16:15 -17:30	觀賞錄影帶（四） Video Observation Part -4
20/7/06	9:30 – 10:05	理論（四）球例（一） Theory (4) - Rules Part – 1
	10:05 – 10:45	觀賞錄影帶（五） Video Observation Part -5
	10:45 - 11:00	休息 Break
	11:00 - 12:45	實習（五）比賽方法 Practical (5) Games Situation
	12:45 -14:00	午膳 Lunch
	14:00 -14:30	理論（五）球例（二） Theory (5) - Rules Part - 2
	14:30 -16:00	實習（六）比賽方法 Practical (6) Competition 7 Games
	16:00 -16:15	休息 Break
	16:15 -17:30	觀賞錄影帶（六） Video Observation Part -6
21/7/06	9:30 – 10:05	理論（六）香港足毬總會歷史及未來發展 Theory (6) - History and Development of Hong Kong Shuttlecock Association
	10:05 – 10:45	觀賞錄影帶（七） Video Observation Part -7
	10:45 - 11:00	休息 Break
	11:00 - 12:45	實習（七）「觀賞」毬 Practical (7) Shuttlecock Activities for Appreciation
	12:45 -14:00	午膳 Lunch
	14:00 -14:30	理論（七）毬隊訓練方法 Theory (7) School Team Training Format
	14:30 -16:00	實習（八）綜合訓練方法 Practical (8) Training for all conditions
	16:00 -16:15	休息 Break
	16:15 -17:30	總結及檢討 Evaluation & Conclusion