

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)	中小學韻律泳教學班
(英文)	Synchronized swimming workshop for primary and secondary school teachers
編號:	W15
日期:	27, 28, 31/7 , 1/8
時間:	0930–1730
地點: (中文)	香港教育學院 E 座室外游泳池
(英文)	Outdoor swimming pool, Block E, the Hong Kong Institute of Education
對象:	在職中小學體育教師
名額:	30

B. 導師

導師名稱: (中文)	I) 謝詠詩女士 II) 黃文婷女士 III) 陳潔貞女士
(英文)	I) Miss Tse Wing Sze II) Miss Wong Man Ting III) Miss Chan Kit Ching
資歷/ 簡介: (中文)	I) 韻律泳委員會義務秘書、香港韻律泳隊教練、國際泳聯韻律泳裁判 II) 韻律泳委員會委員、香港韻律泳三級教練、國際泳聯韻律泳裁判 III) 韻律泳委員會委員、香港韻律泳隊總教練、國際泳聯韻律泳裁判
: (英文)	I) Hon. Secretary of Synchronized Swimming Committee 、 Coach of National Squad 、 FINA Synchronized Swimming Judge II) Member of Synchronized Swimming Committee 、 Synchronized Swimming Coach – Level 3 、 FINA Synchronized Swimming Judge III) Member of Synchronized Swimming Committee 、 Head Coach of National Squad 、 FINA Synchronized Swimming Judge

C. 課程概要

課程大綱 (中文)	<p>本課程主要介紹奧運項目之一的韻律泳，讓現職中小學體育老師體驗結合音樂、舞蹈、游泳三者於一體，優美及藝術性高的運動韻律泳。</p> <p>更藉以提高各位老師對這個專項的認識及理解，使韻律泳能加插在未來的游泳課程中，提供多元化的游進技術給各中小學生。</p>
-----------	--

	為配合未來韻律泳在中小學推廣之方向，特設韻律泳比賽工作人員證書課程，讓老師能在日後之比賽中，負責各部份之工作。
(英文)	<p>The lesson is mainly introducing one of the Olympic sports “Synchronized Swimming”, the sport which is full of grace and art with mix of music, dance and swimming to Secondary and Primary School teachers.</p> <p>To introduce synchronized swimming in future swimming lesson and providing different swimming skills to students through improving the understanding and concept of teachers in synchronized swimming.</p> <p>In order to compile with the development of synchronized swimming in primary and secondary school and ensure teachers would be able to co-ordinate the synchronized swimming competition in future, Synchronized Swimming Official Certificate will be issued upon completion of the course.</p>
完成課程後可獲得的資格 (如適用) (中文及英文)	<p>I) 各參加者完成課程後將獲頒發韻律泳比賽工作人員證書。</p> <p>II) 各參加者可自行決定是否考取韻律泳一、二星章，各星章費用為港幣 \$ 110 元正。合格後一個月內將獲頒發韻律泳一、二星章證書。</p> <p>I) The Certificate of Synchronized Swimming Official will present to participants.</p> <p>II) Participants are free to join the examination of Star 1 & 2, (Fee HK\$110).</p> <p>* Certificate will post to the participation within 2 months.</p>
學員所需自備之裝束/ 設備 (中文及英文)	<p>理論課: 輕便體育服裝</p> <p>實習課: 游泳用品、鼻夾</p> <p>Lecture: Sports wear</p> <p>Practical: Swimsuit、Nose clip</p>

D. 課程大綱及時間表 (中文及英文)

日期	時間	教授主題
27/7/06 理論課 Lecture	第一部份 Part I 0930-10:45	韻律泳歷史、星章証書資料簡介。 Introduction on history of Synchronized Swimming and 5 Star Award Scheme
	10:45-11:00	休息十五分鐘 Break
	第二部分 Part II 11:00-12:30	簡介香港與國際韻律泳比賽規則，評分方法及賽事欣賞。 講解一星章動作技巧及要点。 Introduction on rules and regulations for international and Hong Kong Synchronized Swimming Competition including the judging and assessment. Introduction on technical skill of Star 1
	12:30-14:00	午膳 Lunch
27/7/06 實習課 Practical	14:00-17:30	教授水中一星章動作技巧，包括搖櫓方法，身體動作控制及要求。 Practical - Star 1, including sculling, body position and body control in the water
28/7/06 理論課 Lecture	第一部份 Part I 0930-10:45	溫習一星章動作技巧，分析糾正學員常犯的錯誤。 Review of Star 1, analysis common mistake of students
	10:45-11:00	休息十五分鐘 Break
	第二部分 Part II 11:00-12:30	講解二星章動作技巧及要点。 Introduction on technical skill Star 2
	12:30-14:00	午膳 Lunch
28/7/06 實習課 Practical	14:00-17:30	教授水中二星章動作技巧，包括搖櫓方法、身體動作控制及要求。 Practical Star 2, including sculling, body position and body control in the water
31/7/06 理論課 Lecture	第一部份 Part I 0930-10:45	總結一、二星章動作技巧，介紹三星章內容。 Review Star 1& 2 and Introduction Star 3
	10:45-11:00	介紹韻律泳比賽中，工作人員工作範疇。 Introduction on duties of officials in Synchronized Swimming Competition.
	第二部分 Part II 11:00-12:30	一星章之評核，二星章動作複習。 Examination of Star 1 and review the technical skill of Star 2
	12:30-14:00	午膳 Lunch
31/7/06 實習課 Practical	14:00-17:30	二星章之評核，示範三星章動作及實習。 Examination of Star 2, demonstration and practice of Star 3
01/8/06 理論課 Lecture	第一部份 Part I 0930-10:45	分組研習，分配模擬比賽工作。 Group discussion and allocation of duty on synchronized swimming simulation competition
	10:45-11:00	休息十五分鐘 Break
	第二部分 Part II 11:00-12:30	討論及建議。 Discussion and Open Forum
	12:30-14:00	午膳 Lunch
01/8/06 實習課 Practical	14:00-17:30	配音樂自由自選套花及模擬比賽實習。 Practical of the Free Routine with music and simulation competition.