

## 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)	中小學彈網教學班
(英文)	Trampoline workshop for primary and secondary school teachers
編號:	W16
日期:	20, 21, 24, 25/7
時間:	0930 – 1730
地點: (中文)	東華三院黃鳳翎中學
(英文)	T.W.G.Hs Wong Fung Ling College
對象:	在職中學體育教師
名額:	30

### B. 導師

導師名稱: (中文)	黎永基先生
(英文)	Mr. Lai Wing Ki
資歷/ 簡介: (中文)	中國香港體操總會彈網技術委員會副召集人
: (英文)	GAHK TRAMPOLINE TECHNICAL COMMITTEE Deputy Convener

### C. 課程概要

課程大綱 (中文)	讓體育老師更深入認識彈網運動，老師掌握在體育課的彈網教學技巧，提昇老師的彈網技術。
(英文)	To enrich PE teachers' understanding, teaching skills and practical skills of trampoline gymnastics.
完成課程後可獲得的資格 (如適用) (中文及英文)	不適用
學員所需自備之裝束/ 設備 (中文及英文)	<p>輕便運動服裝（不含拉鏈或其他金屬裝飾），為安全起見，彈網前須除去飾物，如介指、耳環、項鏈</p> <p>Sports gear (without zip and other metallic items); for sake of safety, ornaments such as ring, ear ring, necklace must be removed before practicing trampoline.</p> <p>學員需穿襪或赤腳進行彈網</p> <p>Participants must wear socks or be on bare feet when practicing trampoline.</p>

D. 課程大綱及時間表 (中文及英文)

日期	時間	授課主題
20/7/06	9:30-9:45	登記及介紹
	9:45-10:45	彈網運動的教育意義 在體育課推行彈網活動的有關規定 在體育課推行彈網活動的安全措施及注意事項 學校彈網的器材管理：購買、維修、保養、輔助器材
	10:45-1:00	開收彈網 網邊保護、網上倒下、網面彈力適應 專項準備活動及體能 直彈、團身跳、曲體跳、分腿跳 的教學
	1:00-2:15	午膳
	2:15-3:00	彈網運動的歷史、現況及發展
	3:00-5:30	坐彈、坐彈半轉、半轉坐彈、坐彈半轉坐彈
	21/7/06	9:30-10:30
10:30-1:00		腹彈、腹彈半轉、半轉腹彈、坐彈接腹彈、腹彈接坐彈 的教學
1:00-2:15		午膳
2:15-3:00		彈網章別計劃在學校的推行
3:00-5:30		膝彈、手膝彈 的教學 半轉跳、全轉跳 的教學
24/7/06	9:30-10:30	彈網動作的教學法及保護
	10:30-1:00	背彈、背彈半轉、半轉背彈 的教學 坐彈全轉、坐彈全轉坐彈 的教學
	1:00-2:15	午膳
	2:15-3:00	規則及比賽評分
	3:00-5:30	動作套及同步比賽
25/7/06	9:30-10:30	彈網課的考核和評估
	10:30-1:00	動作套、比賽評分
	1:00-2:15	午膳
	2:15-4:30	彈網課的考核和評估 實習
	4:30-5:30	總結及檢討