

# 體育教師暑期學校 2007 年

## 教學工作坊

### 課程資料

#### A. 基本資料

課程名稱: (中文)	跳繩活動教學班 I
(英文)	Teaching Rope Skipping Activities for Teachers I
編號	PS2
日期:	19,20 /7
時間:	0900-1700
地點: (中文)	保良局王賜豪(田谷心)小學 新界沙田隆亨邨 2A 地段
(英文)	Po Leung Kuk Dr. Jimmy Wong Chi Ho (Tin Sum Vally) Primary School Area 2A, Lung Hung Estate, Shatin, N.T.
對象:	在職小學及中學體育老師
名額:	30

#### B. 導師

導師名稱: (中文)	陳奕倫
(英文)	CHAN YIK LUN
資歷/ 簡介: (中文)	花式跳繩導師證書/裁判
: (英文)	Rope Skipping Instructor Certificate/Judge

導師名稱: (中文)	賴長天
(英文)	LAI CHEUNG TIN
資歷/ 簡介: (中文)	花式跳繩導師證書
: (英文)	Rope Skipping Instructor Certificate/ Judge

#### C. 課程概要

學員所需自備之裝束/ 設備	輕便體育服裝及運動鞋
---------------	------------

D. 課程大綱及時間表

日期	時間	內容	地點
19-07-2007 (星期四)	09:00-09:15	● 課程簡介	保良局王賜豪(田谷心)小學
	09:15-09:30	● 花式跳繩的歷史及發展	
	09:30-09:45	● 熱身運動	
	09:45-10:45	● 單人跳繩花式實習	
	10:45-11:00	● 小息	
	11:00-12:00	● 雙人跳繩花式實習	
	12:00-13:00	● 午膳	
	13:00-14:30	● 理論課一(如何在體育課堂中教授跳繩...)	
	14:30-15:30	● 雙人跳繩花式實習	
	15:30-15:45	● 小息	
	15:45-16:45	● 跳繩表演	
16:45-17:00	● 總結		
20-07-2007 (星期五)	09:00-09:15	● 熱身運動	保良局王賜豪(田谷心)小學
	09:15-10:15	● 大繩花式實習	
	10:15-10:30	● 小息	
	10:30-11:00	● 小組討論(教學分享)	
	11:00-12:00	● 交互繩實習	
	12:00-13:00	● 午膳	
	13:00-14:30	● 理論二(如何在校內推廣跳繩活動及比賽)	
	14:30-15:30	● 三角繩花式實習	
	15:30-15:45	● 小息	
	15:45-16:45	● 跳繩表演	
	16:45-17:00	● 總結	