

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 II
(英文)	Teaching Rope Skipping Activities for Teachers II
編號	PS3
日期:	23,24/7
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

23-07-2007 (星期一)	09:00-09:15 09:15-09:30 09:30-09:45 09:45-10:45 10:45-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:30 14:30-15:30 15:30-15:45 15:45-16:45 16:45-17:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 課程簡介 ● 花式跳繩的歷史及發展 ● 熱身運動 ● 單人跳繩花式實習 ● 小息 ● 雙人跳繩花式實習 ● 午膳 ● 理論課一(如何在體育課堂中教授跳繩...) ● 雙人跳繩花式實習 ● 小息 ● 跳繩表演 ● 總結 	保良局王賜豪 (田谷心)小學
24-07-2007 (星期二)	09:00-09:15 09:15-10:15 10:15-10:30 10:30-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:30 14:30-15:30 15:30-15:45 15:45-16:45 16:45-17:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身運動 ● 大繩花式實習 ● 小息 ● 小組討論(教學分享) ● 交互繩實習 ● 午膳 ● 理論二(如何在校內推廣跳繩活動及比賽) ● 三角繩花式實習 ● 小息 ● 跳繩表演 ● 總結 	保良局王賜豪 (田谷心)小學