

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)	健美操教學班
(英文)	Teaching Aerobics for Teacher
編號:	PS7
日期:	23,24,25,26/7
時間:	09:30 – 17:30
地點: (中文)	沙田大圍五育中學 新界沙田新翠邨
(英文)	Hall, Ng Yuk Secondary School Sun Chui Estate, Shatin, N.T.
對象:	在職中小學體育教師
名額:	30

B. 導師

導師名稱: (中文)	連詩敏小姐，李亞楠教授（顧問）
(英文)	Lin Sze Man , Li Ya Nan
資歷/ 簡介: (中文)	李教授從事健美操課程設計及推廣，曾為國家教育部編排體育院系健美操教程及全國中小學廣播體操，並多次擔任全國大、中、小學師資培訓工作。

C. 課程概要

課程大綱 (中文)	健美操是一項融體操、舞蹈、音樂為一體的新興體育項目。它的內容豐富、形式多樣，能夠培養學生對美的感受能力、鑒賞能力、表現能力和創造能力。本工作坊理論與實踐並重，使中、小學體育教師瞭解健美操的基本知識，掌握健美操的基本技術與不同年級的課間體操，對健美操的教學方法，編排，課的設計與實施及比賽的組織與裁判有一個全新的瞭解。
-----------	--

D. 課程大綱及時間表 (中文及英文)

日期	時間	授課主題
23/7/06	09:30-17:30	健美操課程的理念 健美操的概念與分類 健美操的特點與功能 健美操的起源與發展 健美操的術語、基本動作與基本技術
24/7/06	09:30-17:30	中小學健美操課的設計理念 健美操教學技能與指導技巧 掌握健美操基本步法組合 學習健美體操獎勵計畫（銅章） 學習小學課間體操（雛鷹起飛）
25/7/06	09:30-17:30	中小學健美操課的設計與實施 健美操與音樂 健美操的創編原則 學習健美操獎勵計畫（銀章） 學習中學課間體操（青春的活力）
26/7/06	09:30-17:30	學校健美操競賽的組織方法 學校健美操競賽的規則 學習健美操獎勵計畫（金章） 健美操動作設計、隊形設計及造型創編的實踐

教學活動提議：（為老師提供校內可教授之教學活動）

參考資料：

- 【1】 形體健美與健美操編委會（1997）：《形體健美與健美操》，北京，高等教育出版社。
- 【2】 黃寬柔，姜桂萍（2001）：《舞蹈與健美操》，北京，高等教育出版社。
- 【3】 黃寬柔，周建社（2000）：《健美操 團體操》，廣西，廣西師範大學出版社。
- 【4】 王洪（2001）：《健美操教程》，北京，人民教育出版社。
- 【5】 國家體育總局體操運動管理中心（2001）：北京，國家體育總局體操運動管理中心。
- 【6】 全國體育學院教材委員會審定（1992）：《藝術體操》，北京，人民教育出版社。