

體育教師暑期學校 2008
教學工作坊
課程資料

A. 基本資料

課程名稱: (中文)	透過健美操以發展中學學生的創造力與批判性思考能力
(英文)	Developing Creativity and Critical Thinking through Aerobics for Secondary School Teachers
編號:	S5
日期:	16 & 18/07/2008
時間:	09:00 – 17:00
地點: (中文)	保良局王賜豪(田心谷)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 Hang Estate, Shatin, N.T.
對象:	在職中學體育教師
名額:	30

B. 導師

導師名稱: (中文)	李亞楠老師
(英文)	Ms. LI Ya Nan
資歷 / 簡介: (中文)	前香港教育學院體育及運動科學系導師。李老師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。
(英文)	

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。
(英文)	
學員所需自備之裝束/設備 (中文及英文)	輕便體育服裝及運動鞋

D. 課程大綱及時間表

日期	時間	教授主題
16/07/2008	09:00 – 12:30	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
16/07/2008	13:30 – 17:00	中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） 學習小學健美操組合
18/07/2008	09:00 – 12:30	中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） 學習中學健美操組合
18/07/2008	13:30 – 17:00	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】王洪（2001）：《健美操教程》，北京，人民教育出版社。
- 【2】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。
- 【3】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。
- 【4】國家體育總局體操運動管理中心（2001）：《國家級健美操指導員培訓教材》，北京，國家體育總局體操運動管理中心。
- 【5】黃寬柔，周建社（2000）：《健美操 團體操》，廣西，廣西師範大學出版社。
- 【6】黃寬柔，姜桂萍（2001）：《舞蹈與健美操》，北京，高等教育出版社。