

體育教師暑期學校 2010
教學工作坊
課程資料

A. 基本資料

課程名稱: (中文)	板球教練(初級)工作坊
(英文)	Cricket Coach (Beginner) Workshop
編號:	AQ
日期:	22 & 23/07/2010
時間:	9:00 – 17:00
地點: (中文)	香港教育學院，新界大埔露屏路 10 號 (E-LP2-01)
(英文)	Hong Kong Institute of Education, 10 Lo Ping Road, Tai Po, N.T. (E-LP2-01)
對象:	在職中小學體育老師
名額:	25 人

B. 導師

導師名稱: (中文)	
(英文)	Tabarak Dar
資歷 / 簡介: (中文)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 香港板球總會體育推廣幹事 2. 香港板球總會教練導師 3. 亞洲板球協會二級板球教練 4. 亞洲板球協會一級教練教練 5. 香港板球隊隊長 (2008)
(英文)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Development Officer of the Hong Kong Cricket Association 2. Coaching Educator of the Hong Kong Cricket Association 3. ACC level Two Coaching Certificate 4. ACC Level One Coach Educator 5. Hong Kong National Cricket Team Captain (2008)

C. 課程概要

課程大綱 (中文)	<p>在這兩天板球的工作坊，你將從各種不同的板球遊戲和活動體驗“板球”帶來的樂趣。</p> <p>教學技能和技術將被介紹，讓老師能夠與同學分享板球經驗和進一步向中小學校推廣板球，促進中小學生身心健康和持續香港板球的文化。</p> <p>工作坊將會以英語授課。</p>
(英文)	At this two days Cricket workshop, you will be experiencing the sport “Cricket” through various different cricket games &

	<p>activities.</p> <p>Teaching skills and techniques will be introduced at the workshop, to allow Teachers to share the experience with others and further promote cricket through all channels, to enhance & promote physical fitness to all primary & secondary students, and continuity of the cricket culture in Hong Kong.</p> <p>The workshop will be in English.</p>
學員所需自備之裝束/ 設備 (中文及英文)	<p>i) 必須穿著適當的運動裝 (田徑服裝, 短袖圓領運動衫/ 有領運動衫和運動鞋)</p> <p>ii) 請自備水</p> <p>i) Proper Sportswear is a must (i.e. Tracksuit tops & bottoms, T-shirt / polo-shirt and trainers)</p> <p>ii) Drinking water if necessary</p>
課程所需設備	

D. 課程大綱及時間表

日期	時間	教授主題
20/7/2010	09:00 – 09:30	Welcome / Course Introduction / Role of Coaches Classroom
	09:30 – 10:00	Cricket Demonstration & Introduction
	10:00 – 11:15	Fitness Components & Warm Ups
	11:15 – 11:25	Break
	11:25 – 12:30	Batting – Volume 1
	12:30 – 13:30	Lunch
	13:30 - 14:30	Batting – Volume 2
	14:30 – 16:30	Bowling
	16:30 – 17:00	Conclusion of the day
21/7/2010	09:00 – 09:30	Recap on Day 1's work Classroom
	09:30 – 10:30	Wicket Keeping
	10:30 – 12:30	Fielding
	12:30 – 13:30	Lunch
	13:30 - 16:30	Practical Assessments
	16:30 – 17:00	Presentation of Level O & Conclusion of the Workshop

參考資料：

板球簡介

板球含擊球(batting)、投球(bowling)及接球/防禦(fielding)等 3 大主要元素，比賽由兩隊對壘，通常每隊有 11 人，兩隊輪流負責攻防，進攻球員稱為擊球手(batsman)，而每次比賽只會有 2 名擊球手同時落場，2 人分別負責擊球取分及配合取分。

至於取分方法有多種：

- i) 擊球跑分 - 分數相等於擊球手從一邊三柱門跑到另一邊三柱門的次數
- ii) 4 分球 - 擊球手把球擊打出界，但球途中碰到地面
- iii) 6 分球 - 擊球手把球直接擊打出界

守方則有 11 人同時作賽，當中有一名投球手(bowler)負責把球投中擊球手身後的三柱門，以使敵方出局，其餘十名守方球員同任外野手(fielder)，合力把擊球手打出的球接住，杜絕攻方得分。每當攻方的擊球局完結後，兩隊會攻守對調，賽事最終以得分較高的一隊為勝。