

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)	草地滾球工作坊
(英文)	Lawn Bowls Workshop
編號:	AV
日期:	26 & 28/07/2010
時間:	09:00-17:00
地點: (中文)	港島東體育館室內草地滾球場，香港西灣河鯉景道 52 號
(英文)	Island East Sport Centre, 52 Lei King Road, Sai Wan Ho, Hong Kong
對象:	在職中小學體育老師
名額:	25 人

B. 導師

導師名稱: (中文)	林志堅 先生
(英文)	Mr. LAM Chi Kin, Claudius
資歷 / 簡介: (中文)	香港草地滾球總會副會長技術兼培訓總監 香港教練培訓委員會屬下三級教練
(英文)	Vice President (Technical) – Hong Kong Lawn Bowls Association Coaching Director – Hong Kong Lawn Bowls Association Level 3 Coach – Hong Kong Coaching Committee

C. 課程概要

課程大綱 (中文)	<p>在短時間內讓參與工作坊的教師詳細了解草地滾球運動：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 歷史及背景 - 設備 - 安全措施 - 玩法 - 培訓要點 - 比賽安排 - 總會可提供的協助(包括聯校比賽、同樂日、訓練班等)
(英文)	<p>A concise course to allow the participants to learn about all aspects of lawn bowls:</p> <ul style="list-style-type: none"> - The history and background - The equipments - Safety measures - Play the sports - Conduct a training class

	<ul style="list-style-type: none"> - Arranging a match - Support from HKLBA (Include : Inter school competition, FunDay and Training Course)
學員所需自備之裝束/ 設備 (中文及英文)	<p>合適的運動服裝及必須穿著平底無蹠的運動鞋，否則場地將不准 閣下留在草地滾球場內。</p> <p>All participants should wear proper sports dress and flat-soled (heel-less) footwear or you will be refused from entering the green.</p>

D. 課程大綱及時間表

日期	時間	教授主題	場地
26/07/2010	09:00 - 11:00	<ul style="list-style-type: none"> - 草地滾球運動簡介 - 安全守則 - 設備 - 觀賞比賽片段 	活動室
	11:00 - 13:00	<ul style="list-style-type: none"> - 熱身運動 - 放置地蓆。 - 介紹站立方式。 - 選擇合適的滾球。 - 展示不同的持球方式。 - 解釋何謂弧度發球線及長度。 - 目標球練習 - 學習發出目標球。 - 滾球練習- 目標球置於離濠溝約7米處，左右各置一枚滾球令目標加大。此練習的目的是讓學員熟習發球動作。 	草地滾球場
	14:00 - 17:00	<ul style="list-style-type: none"> - 熱身運動 - 滾球練習 - 與上節同，練習應繼續至所有學員都對場地的速度及瞄準線有一定認識。將目標球置於離濠溝約7米處，讓每位學員連續從同一邊手發出兩枚滾球，在所有學員完成第一輪練習後，到對面場重覆同一練習。 	草地滾球場
28/07/2010	09:00 - 11:00	<ul style="list-style-type: none"> -草地滾球之培訓方法 -安排草地滾球比賽之注意 -介紹總會可提供的協助 	活動室
	11:00 - 13:00	<ul style="list-style-type: none"> - 熱身運動 - 滾球練習 - 比賽練習 - 將學員分成兩隊作賽，在比賽途中指出學員的優點及錯處。 - 介紹球賽禮儀。 	草地滾球場

日期	時間	教授主題	場地
	14:00 – 17:00	<ul style="list-style-type: none">- 熱身運動- 比賽練習 - 將學員分成兩隊作賽，在比賽途中指出學員的優點及錯處。- 介紹量度比賽結果的方法，設立一些球局讓學員嘗試。	草地滾球場

參考資料：