

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)	跳繩工作坊
(英文)	Rope Skipping Workshop
編號:	AP
日期:	22 & 23/07/2010
時間:	09:00 – 17:00
地點: (中文)	保良局朱正賢小學，新界沙田博康村沙角街 6D (禮堂)
(英文)	Po Leung Kuk Chee Jing Yin Primary School, 6D Sha Kok Street, Pok Hong Estate, Shatin, N.T. (Hall)
對象:	在職中小學體育教師
名額:	25

B. 導師

導師名稱: (中文)	陳奕倫 先生 / 賴長天 先生
(英文)	Mr. Chan Yik Lun / Mr. Lai Cheung Tin
資歷/ 簡介: (中文)	花式跳繩導師證書/裁判
: (英文)	Rope Skipping Instructor Certificate

C. 課程概要

課程大綱 (中文)	花式跳繩
(英文)	Rope skipping
學員所需自備之裝束/設備 (中文及英文)	輕便服裝 Sports wear

D. 課程大綱及時間表

日期	時間	教授主題
22-07-2010	09:00-09:15	● 課程簡介
	09:15-09:30	● 花式跳繩的歷史及發展
	09:30-09:45	● 熱身運動
	09:45-10:30	● 單人跳繩花式實習(PART1)
	10:30-10:45	● 小息
	10:45-12:30	● 單人跳繩花式實習(PART2)
	12:30-13:30	● 午膳
	13:30-14:30	● 理論課一(如何在體育課堂中教授跳繩)

日期	時間	教授主題
	14:30-15:30 15:30-15:45 15:45-16:45 16:45-17:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 雙人跳繩花式實習 ● 小息 ● 跳繩表演 ● 總結
23-07-2010	09:00-09:15 09:15-10:15 10:15-10:30 10:30-11:15 11:15-12:30 12:30-13:30 13:30-14:30 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

參考資料:

跳繩強心 <http://www.jumprope.org.hk/f07.htm>