

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)	網球工作坊
(英文)	Tennis Workshop
編號:	AJ
日期:	20, 21, 22 &-23/07/2010
時間:	09:00-12:30
地點: (中文)	北葵涌鄧肇堅體育館，新界葵涌和宜合道 292 號
(英文)	North Kwai Chung Tang Shiu Kin Sports Centre, 292 Wo Yi Hop Road, Kwai Chung, N.T.
對象:	在職中小學體育老師
名額:	25 人

B. 導師

導師名稱: (中文)	陳兆基 先生
(英文)	Mr. CHAN Siu Kei
資歷 / 簡介: (中文)	(a) 國際專業網球註冊教練協會 一級及二級網球教練 (b) 美國專業網球總會 二級專業網球教練
(英文)	(a) International Registry of Tennis Professionals Level 1 Tennis Coach (Professional) & Level 2 Tennis Coach (National Professional) (b) United States Professional Tennis Association Tennis Coach (Professional 2)

C. 課程概要

課程大綱 (中文)	基礎網球
(英文)	TENNIS FUNDAMENTAL
學員所需自備之裝束/ 設備 (中文及英文)	運動服裝、運動鞋、毛巾、網球拍 SPORTSWEAR, SPORTS SHOES, TOWELS, TENNIS RACKET

D. 課程大綱及時間表

日期	時間	教授主題	場地
20/07/2010	09:00 - 10:00	理論：簡介、歷史、球場、安全、裝束、用具	活動室
	10:00 - 12:30	技術：握拍法、網前截擊、正手擊球 教學：注意事項 (熱身、用具、天氣、場地)	室內網球場

日期	時間	教授主題	場地
21/07/2010	09:00 - 10:00	理論：球場禮儀、基本比賽規則、計分方法	活動室
	10:00 - 12:30	技術：反手擊球、球不同的旋轉 教學：大班教學(講解、示範、安全、練習法)	室內網球場
22/07/2010	09:00 - 10:00	理論：香港及世界賽事、社區網球訓練班	活動室
	10:00 - 12:30	技術：發球、高壓球、半截擊球 教學：分組教學(個別分析強弱、互相觀察)	室內網球場
23/07/2010	09:00 - 10:00	理論：於學校發展網球活動及校隊，香港網球總會扮演什麼角色? 主講嘉賓：香港網球總會職員	活動室
	10:00 - 12:30	技術：吊高球、縮短球及比賽技巧 教學：IT 運用、網上教學資源、校外資源	室內網球場

參考網站：

香港網球總會 www.tennishk.org

社區網球會聯會 www.fctc.org.hk

康樂及文化事務署 <http://www.lcsd.gov.hk>

康體通網上訂場 <http://w1.leisurelink.lcsd.gov.hk>

國際網球賽事：

男子職業網球網站 <http://www.atpworldtour.com>

女子職業網球網站 <http://www.sonyericssonwtatour.com>

網球技術：

國際中文網球站 <http://www.geocities.com/tennis1969/>

Tennistenns <http://www.geocities.com/tennisteens/>

Fuzzy Yellow Balls <http://www.fuzzyyellowballs.com>

YouTube <http://www.youtube.com>

30Love <http://www.30love.net>

網球雜誌：

網球雜誌 www.tennis.com

國際網球雜誌中文 <http://www.tennismag.com.tw>

國際網球雜誌 <http://www.acetennis.tw>

網球網 <http://www.tennis.com.cn/>