

體育教師暑期學校 2011
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:	AC
日期:	18-19/07/2011
時間:	09:00-17:00
地點: (中文)	(1) 協恩中學，九龍馬頭圍農圃道 1 號 (2) 天光道網球場，九龍天光道 15 號
(英文)	(1) Heep Yunn School, 1 Farm Road, Ma Tau Wai, Kowloon (2) Tin Kwong Road Tennis Court, 15 Tin Kwong Road, Kowloon
對象:	在職中小學體育老師
名額:	25 人

B. 導師

導師名稱: (中文)	朱創達 先生
(英文)	Mr. CHU Chong Tat
資歷 / 簡介: (中文)	(a) 香港網球總會 一級網球教練 (1997) (b) 社區網球聯會 之 雙魚網球會主席 (2004 – 現在)
(英文)	(a) Hong Kong Tennis Association Level I Tennis Coach (1997) (b) Federation of Community Tennis Committee Chairperson of Twin Town Tennis Club (2004 - Present)

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
18/07/2011	09:00 - 10:00	理論：簡介、歷史、球場、安全、裝束、用具	課室 (協恩中學)

日期	時間	教授主題	場地
	10:00 – 12:00	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)	體操館 (協恩中學)/ 天光道網球場
	13:00 - 14:00	理論：球場禮儀、基本比賽規則、計分方法	課室 (協恩中學)
	14:00 – 17:00	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)	體操館 (協恩中學)/ 天光道網球場
19/07/2011	09:00 - 10:00	理論：香港及世界賽事、社區網球訓練班	課室 (協恩中學)
	10:00 – 12:00	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)	天光道網球場
	13:00 - 14:00	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	課室 (協恩中學)
	14:00 – 17:00	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	天光道網球場

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/>