

**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)	獨木舟工作坊
(英文)	Canoeing Workshop
編號:	AM
日期:	21 & 22/07/2011
時間:	9:00 – 17:00
地點: (中文)	香港學校風帆協會，新界大埔大美督主壩船灣淡水湖
(英文)	Hong Kong Schools Sailing Association, Main Dam, Plover Cove Reservoir, Tai Mei Tuk, Tai Po, N.T.
對象:	在職中小學體育老師及 <b>必須能穿著衣服游泳五十米</b>
名額:	16 人

**B. 導師**

導師名稱: (中文)	1. 龐耀榮 先生 2. 范錦華 先生
(英文)	1. Mr. Pong Yiu Wing 2. Mr. Fan Kam Wah
資歷 / 簡介: (中文)	1. 二級獨木舟教練 2. 一級獨木舟教練
(英文)	1. Level 2 Coach certificate 2. Level 1 Coach certificate

**C. 課程概要**

課程大綱 (中文)	在學校推行獨木舟運動
(英文)	Promoting canoeing at schools
學員所需自備之裝束/設備 (中文及英文)	泳衣/泳褲、可包裹腳跟和腳趾頭的鞋、輕便衣物和風褸。 Swimming suit / pant, shoes with heel and toe protection, wind breaker and light clothing.

**D. 課程大綱及時間表**

日期	時間	教授主題	場地
21/7/2011	0900-0905	註冊	
	0905-0945	理論: 1. 獨木舟活動的教育價值 2. 獨木舟活動安全注意事項 3. 獨木舟活動簡介	課室

日期	時間	教授主題	場地
21/7/2011	0945-1030	理論： 1. 哨子訊號和個人裝備的認識	戶外
	1030-1045	小休	
	1045-1100	安全準備和簽署責任聲明書	
	1100-1230	技術： 1. 如何穿著救生衣 2. 前槳 3. 後槳 4. 緊急停船 5. 搬運及上落艇技巧 6. 翻艇後的適當處理方法	海上
	1230-1330	午膳	
	1330-1700	技術： 1. 掃槳 2. 集成艇排 3. 雙人近岸清理艇隻	海上
22/7/2011	0900-0905	註冊	
	0905-1030	理論： 1. 如何在學校組織獨木舟活動 2. 天氣的影響 3. 救生衣、槳及獨木舟之認識	課室
	1030-1100	小休	
	1100-1230	技術： 1. 個人搬運艇隻 2. 船尾舵轉向	海上
	1230-1330	午膳	
	1330-1630	技術： 1. 艇排的靈活運用 2. HI 型深水拯救法	海上
	1630-1700	理論： 1. 課程總複習和進階發展途徑 2. 課程評鑑 3. 簽發證書	課室

參考資料：

香港獨木舟總會 <http://www.hkcucanoe.com.hk>

學校活動指引 <http://www.edb.gov.hk/index.aspx?nodeID=98&langno=2>

香港學校風帆協會 <http://www.hkssa.org>