

**體育教師暑期學校 2009**  
**教學工作坊**  
**課程資料**

**A. 基本資料**

課程名稱: (中文)	保齡球工作坊(III)
(英文)	Bowling Workshop (III)
編號:	AH
日期:	20, 21, 22 & 23/07/2009
時間:	14:00 – 17:30
地點: (中文)	淘大保齡球場，九龍牛頭角道 77 號淘大花園第 3 期 2 樓店舖 154-160
(英文)	Dragon Bowling - Amoy, Shop 154-160, 2/F, Amoy Plaza III, 77 Ngau Tau Kok Road, Kowloon.
對象:	在職中小學體育老師
名額:	30 人

**B. 導師**

導師名稱: (中文)	呂子佳先生 及 岑逸詞女士
(英文)	Mr. Lui Tsz Kai and Ms. Shum Yat Chi
資歷 / 簡介: (中文)	現役香港保齡球代表隊助教
(英文)	Assistant Coach of Hong Kong Tenpin Bowling Team

**C. 課程概要**

課程大綱 (中文)	教授基本保齡球知識及技術
(英文)	To introduce the fundamental tenpin bowling skills and knowledge
學員所需自備之裝束/設備 (中文及英文)	輕便運動服裝 Simple sports wear

**D. 課程大綱及時間表**

日期	時間	教授主題	場地
20/7/2009	14:00 – 15:00	保球場地及球具介紹 保齡球場地安全及注意事項 保齡球禮儀 針對性暖身運動 球具選擇	Open Area

日期	時間	教授主題	場地
20/7/2009	15:00 - 17:30	基礎練習 (目的及注意事項) 握球及準備 (球的選擇) 自由擺動 Foul Line Drill One Step Drill Two Step Drill	保齡球道
21/7/2009	14:00 – 15:00	紀錄及計分的方法 輔助運動介紹 輔助訓練工具	Open Area
	15:00 - 17:30	Stance Position Aiming System Full Approach	保齡球道
22/7/2009	14:00 – 15:00	球路的介紹 (Straight, Hook, Spinner) Motion Analysis 3-6-9 補中方法	Open Area
	15:00 - 17:30	Swing + Full Approach Spare Shooting Conner Pin Shooting	保齡球道
23/7/2009	14:00 – 15:00	Release Common Error Motion Analysis	Open Area
	15:00 - 17:30	Spare Shooting Release (Straight, Hook) Mini Competition	保齡球道

參考資料：