

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) | Introductory Aerobics Workshop |
| (英文) | 基礎健美操工作坊 |
| 編號: | AI |
| 日期: | 27 & 28/07/2009 |
| 時間: | 09:00 – 17:00 |
| 地點: (中文) | 保良局王賜豪(田心谷)小學, 新界沙田隆亨邨 2A 地段 (活動室) |
| (英文) | Po Leung Kuk Dr. Jimmy Wong Chi Ho (Tin Sum Vally) Primary School, Area 2A, Lung Hang Estate, Shatin N.T. (Activity Room) |
| 對象: | 在職中小學體育教師 |
| 名額: | 30 |

B. 導師

| | |
|---------------|--|
| 導師名稱: (中文) | 李亞楠女士 |
| (英文) | Ms. LI Ya Nan |
| 資歷 / 簡介: (中文) | 前香港教育學院體育及運動科學系導師, 中國大學生健美操、藝術體操區秘書長。李老師從事健美操課程設計及推廣, 曾為國家教育部編排體育院系健美操教程及全國中小學廣播體操, 並多次擔任全國大、中、小學師資培訓工作及全國健美操錦標賽的裁判工作。 |
| (英文) | |

C. 課程概要

| | |
|-----------|---|
| 課程大綱 (中文) | 健美操是體操、舞蹈、音樂三者結合的產物。它的內容豐富、形式多樣, 可增強學生對音樂節奏的感受力, 豐富學生想像力和創造力, 提高學生的注意力, 練就學生正確的身體姿態、陶冶美的情操, 增強學生的自信心, 培養學生的表現力等。本工作坊理論與實踐並重, 不但使中、小學體育教師瞭解健美操的基本知識, 掌握健美操的基本技術和初級、中級的步伐組合及不同級別的校園健體操, 對健美操的教學方法, 編排, 課的設計與實施及比賽的組織與裁判有一個全新的瞭解; 還能進一步瞭解中國內地中小學如何推動學校體育和美育的改革與發展。 |
| (英文) | |

| | |
|-------------------------|------------|
| 學員所需自備之裝束/設備 (中文及英文) | 輕便體育服裝及運動鞋 |
|-------------------------|------------|

D. 課程大綱及時間表

| 日期 | 時間 | 教授主題 |
|------------|---------------|--|
| 27/07/2009 | 09:00 – 12:30 | 健美操基本知識 健美操鍛煉指導 健美操基本動作練習（手臂動作和基本步伐） 設計4×8拍的基本步伐組合 設計2×8拍的手臂組合 |
| 27/07/2009 | 13:30 – 17:00 | 學校健美操的教學方法 學習基本步伐組合（初級1） 學習健美體操獎勵計畫（銅章） 學習校園活力健身操（初級1） |
| 28/07/2009 | 09:00 – 12:30 | 學校健美操課的組織與準備 學習基本步伐組合（初級2） 學習健美操獎勵計畫（銀章） 學習校園活力健身操（初級2） |
| 28/07/2009 | 13:30 – 17:00 | 上好學校健美操課的條件與應注意的問題 學習基本步伐組合（初級3） 複習銅章和銀章 複習校園活力健身操初級1和2 學習校園活力健身操（初級3） |

參考資料：

- 【1】王洪（2001）：《健美操教程》，北京，人民教育出版社。
- 【2】形體健美與健美操編委會（1997）：《形體健美與健美操》，北京，高等教育出版社。
- 【3】全國體育學院教材委員會審定（1992）：《藝術體操》，北京，人民教育出版社。
- 【4】國家體育總局體操運動管理中心（2001）：《國家級健美操指導員培訓教材》，北京，國家體育總局體操運動管理中心。
- 【5】黃寬柔，周建社（2000）：《健美操 團體操》，廣西，廣西師範大學出版社。
- 【6】黃寬柔，姜桂萍（2001）：《舞蹈與健美操》，北京，高等教育出版社。