

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)	風帆工作坊
(英文)	Sailing Workshop
編號:	AA
日期:	18 & 19/07/2011
時間:	09:00 – 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 必須能穿著衣服游泳五十米
名額:	12 人

B. 導師

導師名稱: (中文)	1. 郭石明 先生 2. 梁利益 先生
(英文)	1. Mr. Kwok Shek Ming 2. Mr. Leung Li Yick
資歷 / 簡介: (中文)	1. 高級帆船教練 2. 帆船教練
(英文)	1. Hong Kong Sailing Federation Senior Instructor Certificate 2. Hong Kong Sailing Federation Instructor Certificate

C. 課程概要

課程大綱 (中文)	在學校推行風帆運動
(英文)	Promoting sailing 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
18/7/2011	0900-0905	註冊	課室
	0905-0945	理論: 1. 風帆活動的教育價值 2. 風帆活動安全注意事項 3. 風帆活動簡介	課室

日期	時間	教授主題	場地
18/7/2011	0945-1030	理論： 1. 認識風帆活動中的船與帆 2. 覆舟處理步驟 3. 風帆的基礎控制和航行方向	課室
	1030-1045	小休	
	1045-1100	安全準備和簽署責任聲明書	課室
	1100-1130	技術： 1. 從儲存位置正確取船、升帆的步驟 2. 正確降帆和放回儲存位置 3. 船的基礎名詞(船身、船桅、船槓、帆、斜拉索、定水板、主帆、舵等) 4. 正確穿著救生衣/使用浮力設施	戶外
	1130-1230	技術： 1. 以正確方法使覆舟復原 2. 被船身或帆困著及覆舟時的處理方法	海上
	1230-1330	午膳	
	1330-1700	技術： 1. 舵和主帆的功能和使用 2. 控制船直向前行和改變方向 3. 認識三個主要的航行方向〔「貼風航行」、「橫風航行」及「順風航行」〕，風向、船和帆之間的相互關係 4. 根據航行方向正確設定主帆的位置 5. 認識「不可航行區」(No Go Zone)和離開的方法	海上
19/7/2011	0900-0905	註冊	課室
	0905-1000	理論： 1. 溫習帆船的基礎控制、航行方向、覆舟後的處理步驟和水上安全注意事項 2. 逆風轉向和順風轉向 3. 如何在學校組織風帆活動	課室
	1000-1030	技術： 1. 溫習升帆	戶外
	1030-1100	小休	
	1100-1230	技術 1. 在逆風中把船轉向 2. 離開「不可航行區」的方法	海上
	1230-1330	午膳	
	1330-1630	技術： 1. 使船順風轉向 2. 順風轉向潛在的風險和安全注意事項	海上
	1630-1700	理論： 1. 課程總複習和進階發展途徑 2. 課程評鑑	課室

參考資料：

香港帆船運動總會：<http://www.sailing.org.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>