

體育教師暑期學校 2002

中小學欖球教學課程

導師：梁勇傑先生

教學大綱

1. 帶式欖球學習

- 欖球歷史及簡介 / 香港欖球發展史
- 傳統欖球的遊戲方法
- 傳統欖球錄影帶觀賞及概念
- 香港欖球發展計劃及路徑 (小型欖球介紹)
- 控球技巧
- 帶式欖球學習及球例需知
- 傳接球練習
- 走動練習
- 個人技巧
- 欖球遊戲
- 奪球練習
- 空間運用

2. 熊貓欖球練習

- 熊貓欖球目標及指引
- 球賽需知走動練習
- 個人技巧
- 小型比賽
- 奪球練習
- 熊貓欖球要點、指引及練習
- 熊貓欖球比賽

3. 基本雙人練習遊戲

- 如何使用籃球場進行比賽
- 欖球基本動作及原理,要點及改進
- 如何設計簡單及有效的教授技巧及訓練
- 進階組織練習

4. 大型場地比賽之技巧要點

- 大型場地之比賽要點
- 如何舉辦欖球同樂日及經驗分享