

體育教師暑期學校 2002

小學跳繩教學課程

導師：歐陽渭文先生

教學大綱

1. 理論

- 課程簡介, 跳繩活動簡介
- 跳繩的好處
- 香港心臟病的現況及趨勢
- 運動與心臟健康的關係
- 跳繩教學課程設計
- 單人花式、雙人花式、大繩花式、雙大繩花式教授要點
- 單人花式、雙人花式、大繩花式、雙大繩花式課堂設計
- 如何舉辦「跳繩同樂日」
- 跳繩比賽形式與規則
- 模擬跳繩比賽
- 如何組織花式跳繩表演
- 花式跳繩表演準備
- 「跳繩強心」計劃簡介
- 「跳繩強心」金章計劃簡介

2. 實習

- 跳的遊戲
- 基本動作(跳, 擺繩)
- 基本前跳
- 基本單人花式
- 基本雙人花式
- 大繩-擺繩, 入繩, 出繩
- 基本大繩花式
- 雙大繩
- 進階單人花式
- 進階雙人花式
- 進階大繩花式
- 花式跳繩表演

3. 其他

- 一分鐘跳繩挑戰