



▲李Sir（前排右一）對小將們充滿信心。

## 民生書院小學 調整戰略 濃縮訓練

位於九龍城的民生書院小學部是歷來學界比賽的大贏家之一，其精英田徑隊曾創下不少學界紀錄。該校運動發展主任李Sir日前接受《教育佳》訪問時表示，現時訓練時間比起疫情前大減，有些比賽出現改制，學校便調整策略、濃縮時間訓練。李Sir又大讚小將們樂觀的心理狀態，他說：「整個學界師生都努力準備（學界比賽），即使經歷過一段時間停賽，或會迷茫，但我們作為帶頭人唔可以洩氣。」

李Sir說，疫情前校隊每周訓練一日，每年亦有三次到海外集訓的機會，現時小學生只能有限度半日面授課堂，校隊唯有周六上午進行延伸活動時訓練。他指出，12月前學界在乒乓球、羽毛球和田徑三個項目有比賽，田徑比賽改制，取消4×100米接力，賽事一場定勝負，因而在訓練上進行策略重整，直接練習該項內容，訓練學生第一槍就要做好，務求「一撻就着」。

除了練習模式要整頓，選材上亦遇到困難，李Sir說，由於陸運會、水運會等賽事取消，只能靠體育老師提名有潛力的初小學生進行訓練。他亦坦言，高小的運動健兒中，只有六年班有校際比賽經驗，不少四、五年班學生第一次參賽，因而練習時訓練他們獨自跑，無論有無對手都要跑出速度。

「我最欣賞的是，學生並無因疫情影響到心理狀態，他們好信任老師，亦樂觀、聽話地完成訓練，練習時大家一條心盡力做。」李Sir對小將們充滿信心，「去年我們在男女子乙組乒乓球賽奪冠，田徑比賽上亦會取得五冠一亞的佳績，我對他們都有一定信心，希望拎到三到四個冠軍！」

## 「定海神針」調適小將身心

如果說，小將們的心情猶如坐過山車，那麼老師和教練們的角色就像一根定海神針。A-School體育科主任姚Sir表示，學校曾有段時間不能集訓，因而校隊訓練透過ZOOM進行，由校隊教練和老師主理，專注每個項目的體能訓練，以及講解戰術，「唔少老師都反映，以往實體訓練無乜時間講解戰術，反而ZOOM可以強化返。」

姚Sir說，對於運動小將而言，疫情給他們上了一堂課：「很多機會不是必然的，如練習的機會、比賽的機會，因此要更加珍惜

每一次訓練和每一場比賽，拿出最好的狀態。」

他說，學界比賽缺乏，對學生身體上的狀態影響不大，反而最大影響是令他們目標沒有以往那麼清晰，對於低年級同學，擔憂他們沒有體驗過競技比賽，於是學校亦透過挑戰日、家校競技日等活動滲透競技意識，維持凝聚力。

姚Sir勸勵學生：「運動是一項終身的訓練，除了學會接受挫敗、堅持，從中得到健康，方可有更多時間享受更多人生。」

## 一條龍學校 運動學業相輔相成

香港浸會大學附屬王錦輝中小學（A-School）是12年一貫的一條龍學校，總校長陳偉佳表示，學校重視由低年級起培養小朋友的體育興趣，訓練體適能基礎，讓運動風氣和讀書風氣相輔相成，亦會為有特長的學生（如港隊成員）做好彈性規劃，平衡學習與運動。

陳偉佳說，疫情期間網課亦會教體育，主要教學生進行體適能鍛煉。他相信，當學生從運動中點燃到毅力和決心，這份成效就有牽引功能，轉移到讀書上，因而學校從設施和政策上均有足夠空間予學生發展體育特長。

該校小學部總監莊曉莉透露，未來在小學

部將發展閃避盤、棍網球等新興運動，並將精英運動推廣至一年班，讓他們從中學會如何團隊合作、培養優良品德。另外亦會舉辦與中華文化有關的運動挑戰日，教導學生共同製作蹴鞠、毬子等古代人用作運動遊戲的用具，讓他們感悟古代的運動文化。

中學部暨國際課程總監廖詠琪說，該校中學部亦將設有室內蛙艇、飛盤、欖球等新興運動，更會融合到課堂中，讓有興趣的學生可以嘗試。學校亦將繼續舉辦Family Sports Day（家庭運動同樂日），給學生和家長感受運動的樂趣，培養公平競賽的精神。



於穎彤



林蔚欣



關珈謙