

# 陽光校園 Sunny Campus



是日精選推介:

紙藝摺出神奇

環保DIY: 摺老虎 迎虎年

運動學堂: 學好籃球 瞄準目標

P.4

P.7



**穿上戰衣，戴上面罩，揮動長劍，劍擊是一項型格又刺激的運動。但別以為這項運動是以力量取勝，九龍塘學校（小學部）劍擊隊的同學皆認為劍擊很講求技巧和策略。即使遇上很強的對手，只要策略得宜，鎮定應對，就有機會贏過對方！**

文: Ella  
攝影: 何健勇  
部分圖片: 受訪者提供

## 鬥智鬥力 揮動勝利之劍

### 看輕成敗 發揮水準

去年，九龍塘學校（小學部）同學在劍擊場上大豐收，有何成功秘訣？原來大部分獲獎的同學接觸劍擊已經有三年，有多次出賽的經驗。他們都明白比賽中沒有一定的輸贏，學懂不把分數放在心上。面對比賽，同學都抱着不求獎項的心態，放鬆心情，盡情享受比賽，所以特別容易發揮水準。



▲同學在全港小學校際劍擊比賽中獲得優秀成績。

### 體能與戰略並重

參加公開比賽時，常常會面對比自己年紀大的對手，同學會感到害怕嗎？他們都笑說因為劍擊要帶着面罩出賽，看不到對方的樣子，因此很少想到對方是多少歲，只會盡力出賽。劍擊的連場比賽下來，參賽者都感到疲累，因此即使技術不太純熟，只要體能好，反應快，戰略得當，也一樣能取勝。



▲男子劍擊隊隊員（左起）郭梓江（5A）、鄭郎維（6D）和劉梓謙（6A）都享受比賽。

### 劍擊小百科

劍擊運動是源於歐洲，分為花劍、重劍和佩劍。在三個項目中，所用的劍和得分方法都不同，同學學習的花劍，劍較重劍輕，得分方法是用劍尖刺中對方的身軀。





## 花劍動作全方位



弓步

一隻腳向前踏出，彎曲成90°角；另一隻腳伸直，全腳掌着地。



擊打

以劍打開對手的劍。



刺中

刺中對方頸以下至大腿以上的有效攻擊點，就可得分，擊中頭和四肢則無效。

校園傳真

逢周二、四刊出

## 堅守體育精神

說起難忘的經歷，兩位女隊員憶起自己以策略險勝強勁對手的經過。吳思朗同學在去年十二月的廣州賽事中，面對國內體育院校的選手毫不怯場，在團體賽的最後一戰中，大家鬥得不分上下。最後吳同學看清對方防守的漏洞，迅速出劍，以一分之微險勝。

譚嘉穎同學在一次分區團體賽中遇上兩年冠的對手，起初認為自己一定會輸，後來硬着頭皮上場，居然能與對方打成平手，最後加時抽生死籤決勝負，對方抽到負，如果打和就會輸。因此譚同學緊緊防守，對方多次進攻不成，最後由譚同學險勝。



▲左起譚嘉穎(6A)、吳思朗(6D)、徐樂澄(5A)和Sidra(6D)在女子劍擊比賽屢創佳績。



## 劍擊小老師

除了比賽的經歷，不少同學都認為最難忘的是充當訓練班的小老師，高年級的同學要指導低年級的同學。同學在指導過程中慢慢變得成熟和盡責，他們都先用一些比較難的動作考核師弟妹，如果他們做得好就給他們獎勵。學校希望同學把比賽看作學習的一個過程，即使贏了比賽，也要學懂感謝身邊的人。



▲同學對着椅子練習基本的動作。

## 訓練心理質素

九龍塘學校(小學部)着重體育發展已有十年，楊美娟校長指出體育可以讓同學變得健康，訓練思維，讓同學變得更團結，一起把體育精神傳承。負責統籌劍擊隊的鄭小晃老師認為與其他運動相比，劍擊更能讓學生變得心思細密和穩重。家長亦非常支持，為學生添置裝備之餘，也會陪伴出賽。學生在讀書以外找到自己的專長，因而變得充滿自信。

九龍塘學校(小學部)  
楊美娟校長

體育科老師  
鄭小晃



九龍塘學校(小學部)



電話：2336 3802

電郵：ktsp@netvigator.com

地址：九龍九龍塘金巴倫道2721地段

網址：www.ktsp.edu.hk

## 〈校園傳真〉採訪活動

各小學如有任何校園活動、特色教學或舉辦校慶等，歡迎電郵至sunnycampus@singtao.com，我們將與貴校聯絡或派出記者採訪。