



天主教柏德學校

柏德小校園

第 4 期

2014年7月

「體育風采在柏德」

今期專題

我校同學一向動靜皆宜，根據小記者早前發出的問卷調查，大多數同學都喜愛在學校或課餘時間參與體育活動。今期，小記者特別為大家找來學校的運動高手、體育老師和校隊教練，讓他們跟大家分享學校的體育文化。我們希望你的心能「動」起來，愛上有益身心的運動！「1234，2234，3234……」你準備好了嗎？

小熱身（一）動動眼球，動動手

給大家玩一個遊戲，只要你能解開文章內的密碼，就知道接下來要介紹的三種運動了！

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	早	上	·	我	和	同	學	一	起	在
B	操	場	玩	耍	·	走	到	籃	球	場
C	·	那	兒	的	鳳	凰	木	開	花	了
D	!	涼	亭	旁	的	有	機	菜	田	長
E	滿	了	各	式	各	樣	的	瓜	菜	·
F	小	鳥	兒	愉	快	地	在	菜	田	旁
G	跳	來	跳	去	·	為	了	保	護	菜
H	田	裏	的	農	作	物	·	嬌	嬌	就
I	用	一	個	大	繩	網	圍	著	它	·

解密方法：按指示，圈出左邊文章相應的字。

- 運動（1）密碼—A1B1
- 運動（2）密碼—B8 B9
- 運動（3）密碼—C9 E4 G1 I5

哈哈，根本難不倒大家，很容易找到答案吧！

小熱身（二）齊齊做早操

每個星期五早上，陳校長、體育老師、風紀和體操大使都會帶領全體老師同學做早操。我們就像軍人一樣雄赳赳的在籃球場列好隊伍，真有氣勢！所有人都心情愉悅，精神奕奕地做早操。為了增強大家的節奏感，我們會一邊跟隨輕快的跳舞歌曲，一邊輕鬆地揮揮手、甩甩腿、拍拍掌、彎彎腰。早操的音樂又響起來了，你們聽到沒有？來，我們一起做早操！



做完早操，小記者突然靈感大發，寫了一首打油詩及一則宣傳廣告，齊來欣賞早操為我們帶來的好處。

「週五齊來做早操，有益健康身體好；
隨著音樂節奏動，輕輕鬆鬆十分鐘；
老師同學笑嘻嘻，做做早操更清醒；
上課時會更精神，忘記煩憂齊運動！」

「你跟我說吃關節藥能強化骨骼，我是拒絕的。你一定要親身體驗做早操的好處，早操除了增強我們的關節靈敏度，還能增強我們的抵抗力。運動時，腦部會分泌多巴胺，給我們發出歡樂的信號。那麼，關節痛、其它疾病自然遠離大家啦！做早操，真是寶，天天做，抗衰老！」

柏德籃球隊靈魂人物—覃Sir



眾所周知，覃Sir是我們籃球隊的負責老師，子豪和錦鴻兩位小記者，同時身兼籃球校隊成員，當然要跟覃Sir一起踏上取經之路，學習打籃球及背後帶出的大智慧。當你聽過覃Sir以下的教誨，你便知道打籃球背後的道理與意義，絕不簡單！

覃Sir，請問您認為打籃球有何吸引之處？

打籃球是非常吸引的活動，也是世界比賽項目之一。這運動鼓勵球員互相競技、互相切磋，培養合作的精神。另外，籃球比賽的計分制度可以讓球賽進行得更精彩、更緊張。



學校為何成立籃球校隊呢？

成立籃球校隊的目的是希望同學能擁有互相合作的精神，同時培養隊員的運動素質，因為在小學的學習階段，籃球隊主要鍛煉學生的柔韌度和反應力，並希望通過籃球隊的訓練，提升隊員的體育技能。

那麼，覃Sir您喜歡跟我們操練籃球嗎？

我喜歡和同學打球，除了可以訓練他們的籃球技巧外，還能跟他們聊聊天，有部分隊員本身頗頑皮，讀書成績也不太理想，但令人安慰的是，他們打籃球的時候卻很厲害，練習時也十分認真！每個同學都有自己的優秀及可取之處，加入球隊可以提升他們的自信心。

您對隊員有何要求呢？您對他們的觀感如何？

籃球隊要求同學互相信任、互相合作，這是非常重要的。大部分隊員都很乖巧，團隊合作精神也很好，但隊員的技術則需要不斷磨煉。

同意您的看法！你認為有何辦法促進隊員的合作精神？

辦法有很多，我會多點訓練他們學習互動。有些同學射了一球之後，就不懂及時反應，欠缺快速衝搶籃板的技巧。所以，我會訓練隊員要多點支援隊友，負責防守和進攻的隊友也要緊密合作。





來自花式跳繩隊的堂兄妹



花式跳繩隊有一個「皇牌組合」，相信同學都知道，他們就是6C的賴衍康同學和5A的賴嘉怡同學了。這對堂兄妹曾代表學校參與多項花式跳繩公開比賽，獲得令人鼓舞的成績，為我們學校爭光不少。訪問期間，他們連番做出多款高難度的花式跳繩動作，令人讚嘆！其實，他們付出的心血與功夫可不少呢！教練的指導也很重要，我們還邀請了他們的教練—梅Sir，談談他訓練花式跳繩隊的感受。



問：學習花式跳繩給你們帶來甚麼感受？你們又怎樣跟團隊合作呢？

“學習花式跳繩的過程為我們帶來很大的滿足感，我們學會了很多花式，好像單車步、三重跳、敬禮跳、交換繩等。我們有個人和團隊表演和比賽，團隊一起預備跳繩比賽是比較困難的，因為我們的動作必須要齊整，我們必須花很多時間練好某些花式。教練會與我們一起分析跳繩的技巧，大家用心練習，團結一致，為比賽和表演做好充足的準備。”



問：學習花式跳繩為你們帶來哪些好處？

“花式跳繩為我們帶來很多好處。除了可以強身健體，跳繩可以預防心臟病呢！我們從學習跳繩，能夠掌握人生的道理，培養正面的態度。”



問：你們最常面對的困難是甚麼？怎樣克服它們？

“有時，我們會給繩子絆倒，揮動繩子時，可能被繩子打中身體，這些都是小意思。表演時候也會遇到以上問題，但我們並不會放在心上。只要不放棄，就能克服困難，況且，沒有人是完美的。最後，我們要感謝教練和父母給我們的支持和鼓勵，讓我們得以堅持下去！”

問：梅Sir，你對你的隊員有何觀感？教導他們有何秘訣？

“我認為柏德跳繩隊隊員很乖巧，而且有很高的忍耐力。他們的領悟能力也很高。我會採取先嚴後寬的方法訓練他們，起初要對他們嚴厲一點，要求他們知道跳繩隊的學習目標。”

問：跟他們一起訓練時，你開心嗎？

“能夠教導他們，我感到很高興，特別是最小年紀的一、二年級學生，他們本來甚麼都不懂，但看到他們逐漸掌握花式跳繩的技巧，愛上了花式跳繩這項運動，以及看到他們學習時樂觀積極的態度，我也被這開心的氣氛感染了！”

問：面對繁重的學業，你們又會如何分配時間練習跳繩呢？

“平時放學後，我們會一起在公園練習速度及花式，大概每天練習一個小時。當然，我們會在中途休息一下。為了同時兼顧學業和花式跳繩，我們練完跳繩便回家溫習，只要好好分配時間，我們不擔心學業的問題。”



《回望過去 展望將來》



《柏德小校園》編輯委員會 2013-2014

總編輯：丁子晴老師

小記者：3A 彭君豪 3B 吳穎賢 4A 湯泳詩 4C 阮卓嵐 4D 吳伊琪
 4E 何尚融 5A 方翠瑩 5A 黃凱盈 5B 黃錦鴻 5D 鄭雅蔚
 5E 梁子豪 6A 李志傑 6A 王文敏 6C 蔡詠斯