

學界

■趙詠賢在保良局黃永樹小學試玩柔力球，感受「初戀」的感覺。



趙詠賢試玩柔力球

時光倒流 少壁時

曾在高山不離棄全約本澳著名壁球女將趙詠賢，因感復健快而外試「小旋風」。她在中學時曾帶領學校參加全港中學壁球全港學界壁球賽，以是時身分參加本港壁球運動發展。

現任港隊球手趙詠賢，上週五應訪參加了聯感校園計劃的保良局黃永樹小學，與數十名小學生齊玩柔力球。首次接觸這項動作輕柔的運動的「小旋風」，大讚此新興運動令她找回「初戀」感覺：「之前只聽說過柔力球，最近有具體概念。原來柔力球拍和壁球拍相似，只是中間部分以柔軟有彈性的



保良局黃永樹小學學生對柔力球拍不陌生。

「轉號「小旋風」的香港壁球界一代名將趙詠賢(Rebecca)，早前與參加了聯感校園計劃的小學生一同大玩柔力球，齊齊練得靈活手眼協調性，她更藉此找回與壁球「初戀」的感覺！」

記者：攝影：劉嘉承

現代香港人以平穩緩慢的節奏，穿上平時有接發球的姿勢大同小異，確像當年小因時我與接觸壁球時的感覺！」

老幼咸宜 有助手眼協調
為配合聯感校園計劃，保良局黃永樹小學安排了足健隊及排球隊數十名同學，與Rebecca及總會大學運動及康樂領袖學系的學生導師等齊玩柔力球。小朋友對此新奇運動大感興趣，拿起球拍玩得不亦樂乎。為小學生擔任導師的沒大一女學生黃品儀表示，柔力球是老幼咸宜的悠閒健體運動：「小朋友透過玩柔力球可訓練更佳手眼協調性，由於此運動講求「以柔制剛」，也是訓練小朋友耐性妙方！」



「柔力球」我從未聽過，這是小學生對柔力球常有的疑問。原來它是糅合多種運動的運動，並利用運動動作來表演及對打的球類運動，適合男女老少。

山西體育老師發明
由中國山西省體育老師白榕於九十年代初發明的柔力球，是糅合太極拳、羽毛球及



保良局黃永樹小學計劃中與老師趙詠賢。



小學生對球拍外「形相當好奇」。



「從」為開始，壁球一直伴著趙詠賢成長。

本週六「動感校園」已定於明(即)香港將軍澳，舉行名為「動感校園一千人創舉」活動，逾千名學生會齊集健康活力操，這次活動更將中端地入《健力士世界紀錄大全》。

小學多姿采 有賴非凡校長

保良局黃永樹小學全力配合聯感校園計劃，學生的課外活動多姿多采，全因「非凡校長」曾碧霞在背後默默推動全人發展。她以行動向家長宣傳不應讓學生「死讀書」，運動可能體強身健提升學習表現的「非凡理念」。

周五下午是保良局黃永樹小學的課餘活動時間，校方會安排各式各樣的活動予同學參與。留守操場的曾碧霞校長，

看到學生在學習柔力球投入的模樣，隨即拿起球拍與學生打成一片。

年輕時曾是游泳運動員的曾校長強調，學習不止局限於書本知識：「學生應兼顧體育，因此每周也有健康早操時間，也有由擊球、體球，甚至韻律球等隊伍讓同學自由參加。我們深信有健康體魄，學生才能健康成長。」



保良局黃永樹小學學生對柔力球拍不陌生。



保良局黃永樹小學校長曾碧霞(中)與老師及學生合影。

澳洲遊學獲益良多

保良局黃永樹小學一向重視學校球隊隊員的培訓，本年度更為球隊隊員安排「布里班野外定向、拯溺救生學習及文化體驗學習團」。

十八位游泳隊隊員於今年四月二日至十一日，由校長及兩位老師領隊參加為期十天的學習團。游泳隊員在澳洲期間參加澳洲兒童拯溺章訓練及考核，並成功考取證書。課程內容包括基本的急救、心肺復甦、水上拯溺等知識及技能。此外，野外拓展訓練亦為是次學習團的重點活動，學生藉此可鍛煉體能及意志外，還可以培養學生的團體合作精神及體會環境保育的重要。十八名游泳隊員在澳洲進行緊密而高質素的學習活動，實在獲益良多。



曾校長(左二)帶領保良局黃永樹小學游泳隊於澳洲參與兒童拯溺章訓練及考核。



泳隊成員獲頒訓練培育團隊精神。

