

31/05/2012 星期四

<http://edu.singtao.com>



校園傳真

是日精選推介：

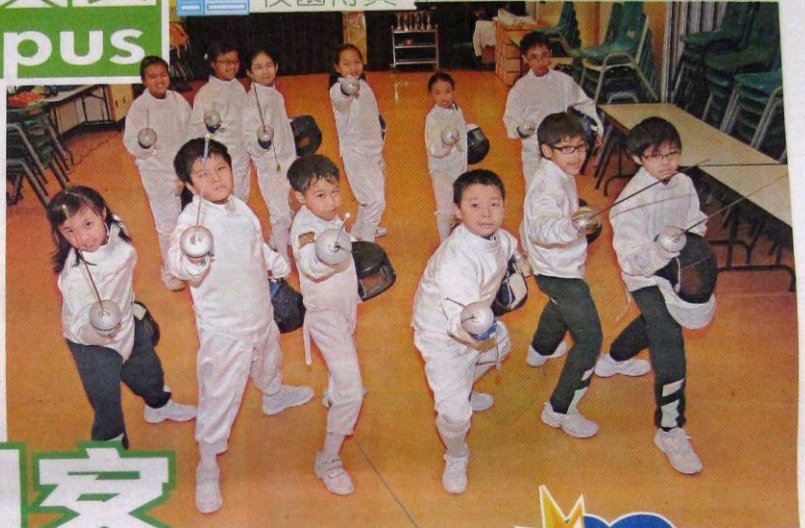
美味廚房
牛奶布甸 美味又有營養 P.4

遊戲中學習
回到老香港 懷舊收賣佬 P.5

陽光校園 Sunny Campus

游泳、踢足球、跳繩等體育活動相信大家都玩過，但是劍擊你又試過嗎？別以為劍擊只是將劍刺來刺去，當中不但考驗了劍擊手的體能，更需要靈活的頭腦，瞬間作出反應。今天就請聖公會柴灣聖米迦勒小學的同學為我們示範吧！

文：Apple 攝：何健勇
部分圖片：受訪者提供



智力大門法 齊做小劍客



▲除了劍擊，學校又設有不少具特色的課外活動，如非洲鼓。



▲校長提到學校着重多元化學習，所以靜態的活動也不少，圖中的同學就正在畫壁畫。

多元化學習環境

聖公會柴灣聖米迦勒小學呂秀鳳校長表示，學校注重全人教育，希望同學能夠多元化學習。所以設有多種具特色的課外活動，如非洲鼓、劍擊、高爾夫球等。讓學生有機會接觸不同的活動，向自己喜歡的方面持續發展，做到「一生一體藝」。

雖然部分活動的成本較高，但是校方會盡量提供器具讓同學借用，減輕家長壓力。林斯初主任表示：「學校會提供可以共用的器材，但是有些涉及衛生問題的個人用品，就要學生自行購買，如劍擊的服裝和面罩。不過為了減輕家長負擔，學校會讓同學分階段購買物資，毋須一次買齊所有用具。」

本王子拿着花劍，是否威風凜凜呢？



張雅欣老師

呂秀鳳校長

林斯初主任

星島日報

非賣品 隨

學生訂閱計畫附送

查詢：2798 2988

傳真：2750 5584

編輯部電話：2798 2297

星島教育網：<http://edu.singtao.com>



袁振章教練

想不到劍擊的規則還挺多的！

認識劍擊

劍擊是一項源於歐洲貴族的運動，它不僅是兩個參加者用劍互相對打，同時對技術和體力也有相當高的要求，是一項鬥智鬥力的活動。袁振章教練表示，進行劍擊比賽時，心理質素是非常重要的，因為劍擊手需要在瞬間作出反應。由於格鬥環境同樣需要迎面攻擊，所以美國空軍也規定會用劍擊培訓軍人。

劍擊可分為花劍、重劍和配劍，而同學使用的是花劍，重量較輕，講求動作靈巧。比賽時，只要先用劍尖刺中對方的電衣便可得分，不過，要取得有效分數便要奪得進攻權，即先發動進攻或成功防守後還擊。另外，要留意不要跟對方有身體接觸和用非持劍的手遮擋有效得分位置（即電衣），在閃避時亦要留意動作不能過大，若右手持劍，右邊肩膀位置便不能扭得較左邊肩膀後，否則便會犯規。



▲劍擊曾經是貴族運動，所以在比賽前雙方都會握手表示禮貌。



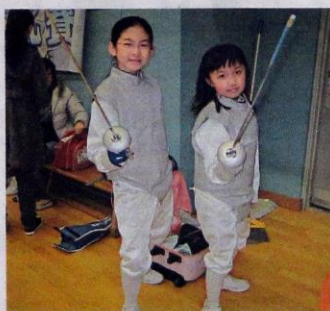
▲圖中左邊的同学取得攻擊權，而右邊的同学便要防守。

劍擊裝備



學習劍擊 助身心成長

袁教練又認為，學習劍擊能令小朋友的身、心都有所成長。因為劍擊講求技術，考驗即時反應，劍擊手需要高度的集中力，而且不能夠被對手影響，要立即思考下一步的對策。只要有一刻猶疑或不留神，便有機會失分，讓敵方有機可乘，從中訓練他們的智商(IQ)、情緒智商(EQ)和專注力。另外，戰場上時有輸贏，學生要學習面對成敗得失，即使遇到挫折，也要保持永不放棄的精神。而且劍擊又注重速度和手腳協調，需要搶先得分，所以平日訓練也會加強同學的體能。



▲學習劍擊除了有以上的好處，更可以加強同學們的自信。

劍擊要鬥智鬥力，可不是表面看來那麼容易。

我決定要學劍擊，做一個英勇無敵的王子！



同學心聲



我的哥哥也有學劍擊，看到他玩得很開心，所以自己也想學習，順道訓練反應。

我覺得劍擊很好玩，而且能訓練手腳和大腦的反應，現在手腳也變得靈活了！

我的爸爸本身也懂劍擊，我們會在家用螢光筆當劍來比試！

我學習劍擊是因為這項運動較為少見，感覺很有趣。

聖公會柴灣聖米迦勒小學

地址：柴灣柴灣道380號

電郵：info@skhcms.edu.hk

電話：3102 8101

網址：http://www.skhcms.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。