

2018/10  
#117  
HK\$25

運動版圖

# Sport 150 Ho

Supported by

Panasonic

## 亞運之後

## 傳承與挑戰

青年運動員的

游泳 / 體操 / 乒乓球  
賽艇 / 羽毛球 / 網球

TRAVEL

法國瑜伽修煉營

CULTURE

跳出《哈利波特》  
—— 魁地奇

[新專欄]

巴克利一頁  
—— 蝦叔

SPORTS • LIFESTYLE • FASHION • GEAR • EVENTS • FOOD • TRAVEL • HEALTH



香港體操代表  
吳恩言

香港青年體操代表  
陳卓琳

RUNNING

動之科學

DOWNHILL CYCLING

GDL 廣東速降聯賽

ISSN 2073-0144



9 772073 014000

# 安全第一

## 愛秩序灣官立小學單車隊

隨着「共享單車」的熱潮蔓延至香港，在路上騎單車成為了潮流，不少大人小孩都躍躍欲試，但相應的單車安全教育卻未見增加。一年前，愛秩序灣官立小學為了提高小學生對道路安全的意識，致力推動單車運動，同時也圓了學生們想要圍繞學校騎單車的夢想。誰會想到，開始這一切的原因，是源自一封信，一封有關學校學生體重情況的信。

小學的學界比賽並沒有單車這項運動，因此鮮有小學會舉辦有關單車的活動，但愛秩序灣官立小學則是個例外。「其實開始推廣單車運動的原因是我們收到的一封信，信的內容就是有關學校學生的體重情況，我們學校就已經連續多年都超標了！」崔家祥校長打趣

道：「很不幸他們一年半前上任的校長也是體重超標的，那就是我！因此我們就決定想辦法讓學生可以健康地使體重達標。」為了多鼓勵學生運動，學校引進了四輛健身單車，怎料大受學生們歡迎，因此他們就打算著手推動單車運動。





單車隊更曾衝出校園參與單車百萬行！



同學們一圓在校園內騎單車的心願。



比賽即將開始選手們嚴陣以待。



比賽受傷在所難免，最重要學懂站起來繼續賽事。

### 「騎單車安全才是第一」

體育課主任關建華老師表示，因應現在社會上的需求，共享單車的興起讓我們更加關注同學的交通安全意識，因此參加了香港警務署港島交通部道路安全組及道路安全議會推行的《單車安全訓練計劃》。「牛下女車神李慧詩也曾說過『騎單車安全才是第一』，該計劃有教練免費來校為學生講解路牌標誌意思，還有教騎單車的安全手號，強調騎單車帶頭盔的安全性，我們就想從學校出發，推廣安全騎單車的意識給同學。」

在機緣巧合之下，關Sir接觸到有機構願意以低價把一批兒童公路單車轉售給愛官，學校現在累積有30多輛單車，學生不用擔心單車的問題。為了響應計劃，愛官開設單車班給學生參與，更找到前香港單車隊成員何兆麟逢星期六來校教單車。崔校長說：「其實推行單車運動，學校上下都很興奮，40多個名額滿足不了家長和小朋友的需求，甚至有參加不到的學生家長寫信要求加開班數。為了讓所有熱愛單車的同學都有機會一嘗騎單車的樂趣，學校就額外資助一些家境比較清貧的學生，讓他們優先有參與機會，我們來年會加開至三班。同時將會成立單車校隊，讓單車運動繼續發展下去。」

### 聯校單車比賽傳遞正面信息

為了進一步推廣單車運動和安全訊息，愛官積極進行聯校活動，舉行了「小學生單車繞圈邀請賽」和「單車同樂日」，希望不只自己學校的學生受惠，友校的朋友也能對單車了解更多。為了讓參賽同學過一把癮，校長與老師可謂絞盡腦汁，負責籌備比賽的陳嘉榮老師也覺得這是一大挑戰。「說實在的，我沒聽過其他學校有推廣單車運動，因此籌備單車邀請賽是沒有資料可以參考的新嘗試。除了賽道規劃上修改了很多次，最重要是安全問題，我們一步一步地檢查地面，

確保沒有任何砂石會令車手摔倒，柱子、台階、花槽，甚至一些沒可能撞上的地方，我們也做好檢查和包好，把安全工作做到最好，真的從零做到有。雖然還有進步空間，但我相信一定能夠越做越好的。」

世界衛生組織（MVPA-60）建議，5-17歲兒童及青少年，每天應累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動。崔校長不禁搖首，「試問香港學生一星期只有兩堂體育課，怎能有充足的運動呢？同時我相信運動不但讓學生健康，對他們品德的培養也很重要。運動員多數有三個特質，第一是『識輸』，他們能夠接受失敗，受挫折後能站起來再練習捲土重來；第二是『堅持』，因為喜歡這個運動，他們不會輕言放棄；第三是『團隊精神』，要學習不埋怨，和隊友配合和溝通。這三樣說出來可能很簡單，但真正實踐出來很難。」兩個車輪，一個車柄，就這樣把大家聚在了一起。展望將來，為了讓低年班也能參與，愛官打算增設外國很流行的平衡車課程，不但能鍛煉小朋友動作技能發展，同時也是一個另類的體能選擇。



左起：陳嘉榮老師、崔家祥校長、關建華老師

## 學生感想

## 冼文軒 六年級

我覺得騎單車這項活動可以讓我釋放壓力，讓自己輕鬆一點。學校的單車運動計劃很有趣，當初學單車就是純粹學習踩單車，爸爸媽媽沒有時間教我，這個計劃有講座講解道路單車的安全知識，讓我們知道怎樣做才是正確，避免發生意外，保障自己安全。除此之外，教練更會在我們參加比賽時教我們一些花式或者技巧，讓我們在比賽時更加得心應手。我本來就居住在港島會，騎單車的機曾很少，因為港島區沒有什麼單車徑，能夠參與學校舉行的小學生單車繞圈邀請賽，盡情享受騎單車的樂趣，更可以和其他學校的同學一較高下，一起切磋，回想當天比賽學校之間的氣氛樂也融融，我也覺得很開心。

## 劉晉廷 四年級

其實我一開始很抗拒學習騎單車，只是爸爸告訴我說騎單車是一個很好的技能，如果學不會長大後會被人取笑，所以我從幼稚園就已經學會騎單車，到現在已經有六年的經驗。我覺得騎單車可以放鬆一下自己，因為有時候讀書壓力很大，很需要運動來提神醒腦。我在小學生單車繞圈邀請賽獲得了冠軍，其實當日我十分緊張，因為一開始我是排在最後的，在比賽途中不斷加速和超前，最後竟然得了冠軍！我覺得我騎單車比較厲害的是轉彎，因為我會「訓彎」的技巧，雖然看上去很危險，但我完全不害怕。我很希望能參加越野單車比賽，體驗一下它的路面，雖然又上又落有點危險，但很具挑戰性。



## 余皓雪 中一

小時候剛接觸單車還是踩著有輔助輪的，當時我就覺得會騎沒有輔助輪的單車一定很帥很好玩，於是就無論如何都想要學會騎單車，現在已經快玩了四年。我覺得單車運動計劃能令對單車很陌生的同學都能認識單車，同時爸媽也很支持我騎單車，放假的時候更會和我去新界地方騎單車，再者現在有共享單車更是方便。其他學校未必有這類型單車比賽可以參加，幸運地我們學校很特

別舉辦了小學生單車邀請賽，一開始的繞圈比賽我得到第二名。但是到了後面的決賽階段，我遇到了騎車摔倒的情況，我明白到比賽不能只顧著鬥快爭先，而是需要各方面配合好，注意安全。我希望能夠參加計算圈速的單車比賽，不用全部人一起出發，按個人時間計算，這樣會比較少身體碰撞，而且比賽更加公平競爭，對我比較有利。🚴