

# 常識 學堂

2016.01.18

046期



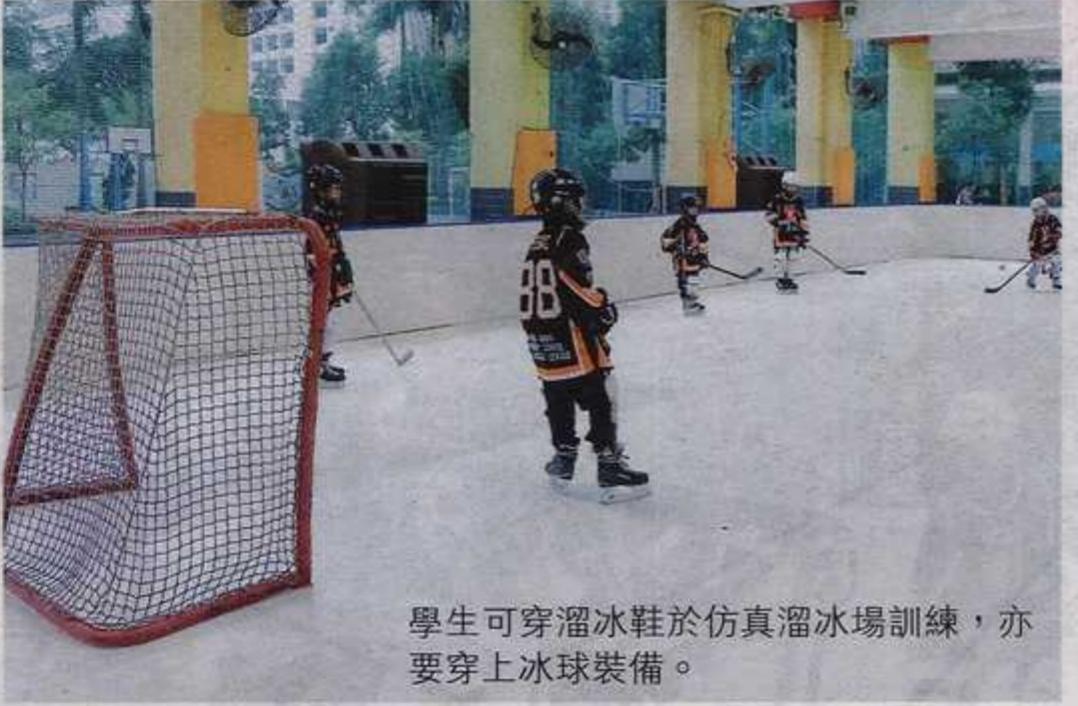
## 操場變身 溜冰場！

午飯過後，有蓋操場傳來溜冰和擊球的聲音，原來仁愛堂田家炳小學的學生在打冰球！仁愛堂田家炳小學是全港唯一一間設有仿真溜冰場，以及首間把冰球納入常規體育課程的津貼小學，四至六年級每學年各有約4節冰球體育課。看！校隊成員為求練得精準技術，正把握時間在午飯後努力練習！



# 操場建彷冰場 練就冰球勇士

仿真溜冰場由特製的纖維板組成，學生須穿上溜冰鞋才可滑行。場地由香港冰球訓練學校設置，並提供裝備，學生可於校內進行冰球體育課、興趣班及校隊練習。校隊逢周三放學後訓練，每天又有午間練習，各人都付出努力，有所成長！



學生可穿溜冰鞋於仿真溜冰場訓練，亦要穿上冰球裝備。

仁愛堂田家炳小學體育科及冰球隊負責教師馮淑芬表示，該校於2012年起籌備設置仿真溜冰場，最初她也懷疑在本地學校推廣冰球的可行性，「因在香港的環境，這不是容易參與的運動，但作為體育老師，應該開放一點，既有機會，不妨讓學生多認識一項運動」。但學生及家長大多對冰球沒有認識，起初學校招募三年級至五年級學生參加校隊預備班，只有18名學生報名。

後來該校於2014年開始將冰球逐步納入高小體育課程，加上仿真溜冰場建成，學生有場地練習，興趣漸增，2015/16學年有約80人參加興趣班，另有27名校隊成員。香港冰球訓練學校的教練亦會協助授課。

## 基本練習

馮淑芬表示，校內仿真溜冰場的面積約為標準溜冰場的四分之一，但學生可每日練習，急停、後溜等溜冰技術進步不少。

「學生也會到溜冰場，每年10至15次，學生平日在仿冰場上練習，當在真冰場上便更快適應。」



## 練習實況



▲每名隊員向前運球，並把球射向龍門。

◆兩名隊員一攻一守，進攻的嘗試把球射向龍門，防守的設防阻止。

## 學生分享

四年級開始打冰球，現在我比以前勇敢及大膽。最初不敢叫人傳球給我，但隊友未必知道我有空位，要叫他們傳球大家才可打得更好，所以鍛煉了膽量！

**周裕富**  
年級：六年級  
位置：後衛／前鋒

我覺得要在冰上後溜是最難的，但比賽時球可能落在後方，懂得後溜搶球較快，所以想自己做得到。一直練習，練了約半年終於做到了。

**李晴嵐**  
年級：三年級  
位置：中場

以前覺得要穿上全套裝備很麻煩，要別人協助穿上。現在教練要求我們自己處理，我變得獨立，而且對冰球有了濃厚興趣。

**劉子芊**  
年級：六年級  
位置：後衛

**黎子棋**  
年級：五年級  
位置：後衛

我向學校借用球棍，亦買了一個冰球，在家把大門當作龍門，練習射球，在冰球場上也應該做得到（指射球）。希望之後可參與比賽。

**周裕超**  
年級：二年級  
位置：暫未出戰比賽，期望日後司職龍門

## 知多點

香港小學校際冰球挑戰賽由香港業餘冰球會、香港冰球訓練學校合辦，2015/16學年有11間小學參賽。

## 冰球簡介

每隊除了1名守門員，各有5名隊員出場，分別是前鋒、中場、後衛，換人次數不限。馮淑芬解釋：「任何人都可射球，但各個崗位都有主要職責，前鋒通常衝前、射球，中場負責組織，後衛做防守、傳接。」香港小學校際冰球挑戰賽每場比賽分3節，每節6分鐘。

## 想一想

1. 你有想嘗試的運動項目嗎？
2. 你最喜歡哪項課外活動？如何令自己進步？

在2015年北美職業冰球聯盟（NHL）選秀大會上，來自北京的18歲宋安東在第六輪獲紐約島人隊（New York Islanders）選中，成為近百年來首名人選該聯盟的中國球員。創立於1917年的NHL是世界水平最高的冰球聯賽，冰球為北美四大職業運動之一（其餘三項為美式足球、棒球、籃球）。

——摘自〈華人首人選北美職業冰球〉，《明報》，2015.06.29

## 相關新聞