

Summer Course

香港劍擊學校

憑愛心推廣劍擊

有人認為現今小朋友幸福於有機會發展各類興趣，也有人認為太多課堂和考試把小朋友逼得透不過氣。香港劍擊學校希望推廣劍擊，讓小朋友體能提升，並學懂舒緩和面對壓力。

Photography_Chung (部分照片由香港劍擊學校提供) Text_Janice

獲益良多

從香港劍擊隊教練，搖身一變成香港劍擊學校校長，黃贊校長最欣慰是看見小朋友在行為及性格上有好的轉變：「劍擊有助手眼腳協調，增加運動量，有助建立強健體魄；小朋友能從中學會守紀律、小心處理器材和有禮貌，學懂面對失敗和成功，不會輕言放棄；更重要的是改善情緒控制，舒緩壓力，減少發脾氣，同時明白成功不是必然，因此不可驕傲。」由於教導對象不再限於精英，還有不同程度的小朋友，因此黃校長對教練的要求甚為嚴謹：「除了技術層面，愛心、耐性和品德也是必須考慮之列，和學生保持良好關係比獲獎更重要，這才能真正推廣劍擊，真正讓小朋友獲益。」



遊戲助技巧

為小至四歲的小朋友也可以參與劍擊，黃校長刻意從世界各地搜購小型器材：「希望小朋友先掌握劍擊概念，到將來體力及手腳協調提升，技術就會突飛猛進。」教練更精心設計各式遊戲配合訓練，例如「搶手套」，教練把手套拋到半空，小朋友快速去搶，除了考反應，更可增加趣味；另外，傳統的「老師話」遊戲，到了劍擊教練手上，就演變成訓練基本功及判斷力的有趣工具，小朋友玩得不亦樂乎之餘，更能毫無壓力地提升技巧；跳繩等其他練習亦有助心肺功能及手腳協調。黃校長請家長不用擔心安全問題：「家長只須為小朋友準備面罩、手套及護腕，我們會借出劍及練習服。只要做足全套安全裝備，劍擊就是非常安全有益的運動。」



2010年廣州亞運會女子花劍團體賽得獎學員



2011年亞洲青少年劍擊錦標賽得獎學員

學員及家長心聲

吳諾弘小朋友最初抱著一試無妨的心態學習劍擊，但很快便愛上劍擊：「我會『搏殺』練習兩至三小時，就算撞臉或扭傷也不怕，媽媽說這是我的『霸權』。初學時我覺得劍很重，但後來我覺得越來越好玩，晚飯時也禁不住和朋友練步法呢！練劍後，我的身體越來越好，少了生病。我喜歡和厲害的師兄練劍，令我更有進步的動力！不久前我參加比賽，奪得好成績，我很感謝教練一直陪伴我，令我由緊張變成懂得享受比賽過程。如果比賽輸了也不要緊，我知道這是個經驗，我會反省輸的原因，再加緊練習。我也會看朋友比賽，除了表示支持，更可從中學習呢！」



黃贊校長



年紀小小只有7歲的Rachel 小妹已有兩年劍擊經驗，全因父母看中劍擊可長遠發展的特質。Rachel 開始時只是覺得用劍刺來刺去很有趣，漸漸父母發現 Rachel 真的喜歡劍擊：「她學習得很快，學校老師也讚她的運動感提升，學習其他運動，如籃球和網球等，大有進步。長遠來說，我們希望劍擊能幫助 Rachel 身心健康、自信和專注力提升，並擁有優美體態，現在弟弟也一起學習劍擊呢。」Rachel 點頭說：「雖然劍有一點重，但我會再努力，希望加快速度。」



2010-11 年度全港小學校際劍擊比賽 (全港決賽) (部分)

男子甲組冠軍 / 傑出運動員獎
女子甲組冠軍 / 傑出運動員獎
男子乙組冠軍 / 傑出運動員獎

吳諾弘
李愷晴
招文娟

啟基學校
拔萃小學
基慧小學 (馬灣)

2011 亞洲青少年劍擊錦標賽少年組成績 (部分)

男子花劍個人賽冠軍
男子佩劍團體賽冠軍
女子佩劍團體賽冠軍
女子重劍團體賽冠軍

陳浩然
任頌賢、李思皓、陳海健
張頌彤
張雪怡、譚貝澐

拔萃男書院
風采中學、南沙書院、沙田蘇浙公學
梁式芝書院
銘基書院、協恩中學

2010 廣州亞運會成績

女子花劍團體賽銅牌
鄭曉為、連寶香、張麗瓊、劉曉為

協恩中學、香港理工大學、現役全職運動員、香港中文大學

香港劍擊學校學員晉會成績

暑期精選課程

由前中國、香港代表隊成員及香港劍擊總會認可教練任教，指導基本劍擊技巧，提升學生身體協調及集中力，並有助舒緩壓力。
對象：4 歲或以上
收費：HK\$1,330 (7 堂) + HK\$520 (器材費)
時間：1 小時 30 分鐘

地址：九龍油蔴地登打士街 56 號柏裕商業中心 10 樓 1001 室 電話：2332 3135
地址：香港鵬魚涌康山道 1 號康怡廣場辦公大樓 15 樓 1506 室 電話：2567 7833
地址：九龍紅磡寶雲道 6 號都會商場 L9 907-911 室 電話：2142 8007
網址：www.fencing.com.hk 電郵：info@fencing.com.hk