

撰文:胡麗珊 編輯:李越樺 攝影:陳偉能 美術:郭香琴

小學設冰球場



香港缺乏冰球場，而學習冰球需要不同裝備，費用昂貴，故並不普及。仁愛堂田家炳小學有感運動能鍛練堅毅、信心、勇氣，今年3月在操場設立全學界第一個仿冰球場，引入瑞士材料，讓學生體會在假冰上高速飛馳的樂趣。校方並成立校隊，準備明年1月參加小學聯賽。

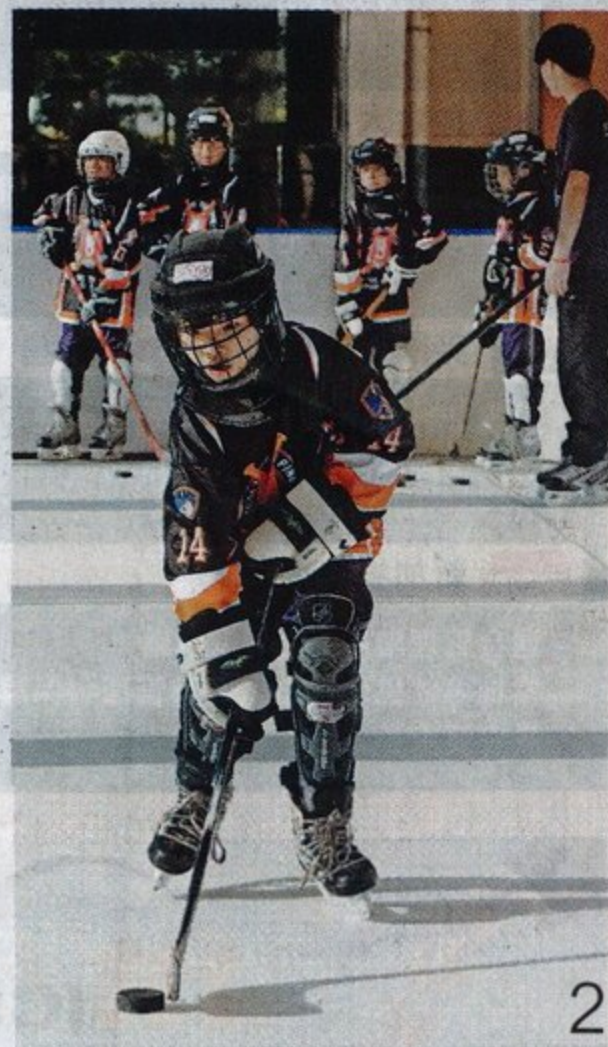
仿

冰場的材料有點像白色膠板，滑時會刮起少量「雪花」，黃悅明校長謂平時保養要用機器吸去碎雪，及定期打蠟。記者入內踏在上面感到比真冰場粗糙很多，快步走也不易跌。校長笑謂材料神奇在不讓溜冰的人很容易習慣，但懂溜冰的人也可滑到在真冰上的同一速度，故平時冰場也外借給港隊練習。時值深秋，氣溫達27度，冰球出名激烈，小朋友一下子已出汗，小休時會倚在特大冷氣旁透涼，總教練譚安琪謂小學生冰球不可有撞擊動作，故毋須穿著保護盔甲，但為免跌倒也要戴齊護頸、護膝、護肘、手套等裝置。

跌的遊戲

安琪謂學生有個別差異，如部分孩子有滾軸溜冰底子，故一上冰場很快已掌握滑行之，熱身遊戲是在場內以高速走圈，順便學轉彎。上課時會夾雜不同遊戲，教練會把不同盤球方式拆成不同練習，如小朋友要自己帶球，二人合作互動盤球，及把球桿放中間學短程控球技巧。也會與4位隊友合作，輪流把球準確地盤到對方的桿前，當中都需要孩子有一定的身體協調能力，而且不可心急。

訓練冰曲小將



當練完基本練習，教練會安排小組比賽，例如分組傳球到龍門前用力入球，輪的一方會在場上扮蟲行，大家都玩得很雀躍；上課期間不見有任何身體碰撞，安琪強調冰球只容許18歲後球員有撞擊動作，教小學生反而要常加入遊戲強化練習效果，培養興趣及讓他們容易集中精神。「我們把基本功拆細來教，他們要努力練習，例如滑、站、正滑、倒滑、轉彎、停止、壓步、交叉等，掌握在冰上滑行之技巧便再學拿桿傳球及自己帶球，一步步仔細學。」

小四的梓軒以往只愛田徑和足球，但因為協調力好被老師選入校隊受訓，他笑謂見過球員在真冰上煞停時刮起雪花，感到動作優美，也希望掌握較難的後溜轉彎再前滑的技巧。「教練示範後溜時很靚，只要用兩步，以交叉腳步打開身體後溜個大彎便完成，但我仍要很小心用碎步做，因向後溜時最怕跌，但要做好一定不可怕跌。」梓軒謂後溜步幅夠大才能慳力，但要練得多才掌握。「打冰球比跑步更快出汗，都有少少辛苦。」

冰場上有4位女將，小六的爾雅個子最高，她滑得不快，但明顯練習時很專心，一玩比賽更投入，不讓男生專美。女孩子一上場眼神已充滿狼勁，很有信心。她謂去年學溜冰跌了一跤，差點被別人的冰鞋刮到手，自此不敢再溜，直至學校上體育堂，學懂了跌及平衡的技巧，便愛上這運動。「冰球的高速，好刺激！有很多遊戲，例如試過單腳站如跳芭蕾舞的滑，又試過拿桿借力跳過飛碟等動作，都好好玩！轉彎時平衡都幾難，但最難倒我是要自己着鞋。」

女生更進取

安琪教練是前國家隊球員，自4歲在家鄉哈爾濱打球，12歲入體校，2010年參加完冬奧後退役，在港任教冰球3年，笑謂自小在球場上學懂自立自理。「港童太得寵，也鍾意打機，較少與人溝通，冰球場是團體運動，不可以太個人主義，故可以改善性格。」她教過小學聯賽的冠軍球隊，任教期間遇到有位有輕微躁狂的小男生。「上場很怕戴頭盔，不斷投訴『教練，我好熱好熱！』我勸孩子冷靜，觀察別人與他一樣熱，但沒有人放棄，他開始忍耐。我再讚他動作很漂亮，轉移他不要太集中自己感受，放眼他人，後來這男生情緒一天天好過來，過了一段日子他竟然懂得與隊友溝通，這便是在辛苦中學到的智慧。」

安琪體會到運動可提升小朋友EQ，也是一項很全面的運動。「打冰球要兼顧滑冰、傳球和入球，是腦一想到便要動手動腳去配合，用眼去追球，一秒都不可停。對小朋友而言，他們學習到一跌低要馬上起身，那無畏無懼和面對人生很相似。」冰球出名高速，球速如同方程式賽車速度，故觀賞性高，而電視上的冰球員多是力量型，安琪卻謂身形高有看數，但打得好反而講求專注和肯用心領悟，而細粒的東方人也有靈活優點，女仔同樣可以打得出色。「女生也可以很進取，我在這裏教過的兄妹檔，細妹因見到哥哥是校隊，自己要參加興趣班，比哥哥積極，故是否有心重要過身形是否高大。」

1. 輸的一方會在場上扮蟲行，大家都玩得很雀躍。
2. 學員在學習盤球。
3. 雖然是新手，但他們分組比賽互傳射球時已有姿勢。
4. 這天陽光猛，同學不消5分鐘已大汗淋漓，小休時會倚在特大冷氣旁透涼。
5. 集訓前人人花15分鐘按步驟穿著裝備，全靠自己來。
6. 教練譚安琪謂不是訓練孩子入港隊，反而想小朋友變得剛強。



冰場體育課

仁愛堂田家炳小學校長黃悅明博士謂策劃冰場用了近3年時間，要通過消防條例，及向政府部門申請把冰球變成課程。冰場設計透過香港冰球學校協助，找到一間瑞士的廠家訂造戶外仿冰材料，故當學校砌好了場地，瑞士領事館也有人來視察。因冰球場是半開放式，夏天有太陽射到，故校方配備兩套冷氣系統，再配合天花多把風扇為場地降溫。不懂溜冰的他謂因感到冰球配合學校宗旨，希望學生鍛鍊堅毅、信心、勇氣，故當冰球學校邀他們引進時沒考慮很久已答應。

校方3月時先在小三至小五體育堂推行冰球迷，未來將拓展到全校級別，而教練來自冰球學校，有加拿大、日本、中國的國家級教練及球員。校長指為同學開辦的興趣班收費很便宜，學校也有派老師到冰球學校受訓，希望日後有更多孩子學習，令場地使用率更高。「見過一位胖胖的男同學踏入球場只會捉緊欄桿不敢動，到第二堂自己邊哭邊溜，我本來想出去安慰，但教練叫我不理，說他在面對自己，很快沒事，學冰球是頗辛苦，但是很好的磨練，當開始由不懂滑到滑到少少，已很有滿足感。」

該校活動主任兼體育科老師馮淑芬謂，學生的裝備由香港冰球學校借出，校隊的小朋友不少在開學後自行購置貼身用品如手套和護頸。「去年興趣班中選了二十多位小三至小五的同學參與預備校隊，明年1月他們便嘗試參加聯賽，因我們有冰場，故雖然小朋友今年才學，但去真冰場很快習慣。現時周六、日的興趣班也開始求過於供，很受家長歡迎，我們也希望在當中發掘更多新秀，令校隊未來有更多新力量。」



校隊成員中有溜冰底子的小五周裕富(右)和梅梓峰(中)，滑冰時已很有拼勁，左為爾雅。