



- 親子話題王
- 湊B經
- 輕鬆升學
- 食買玩
- 名人KOL
- 智識揀學校
- GRWTH社區
- 網上課程
- 明校網

放假去哪兒 編輯推介 食買玩 體驗試用

冰球熱潮：培訓班趨貼地 學校設仿真冰場 投入冰球世界 培養堅毅精神

2023年5月3日



培育新一代
冰球小將

早前香港女子冰球隊在羅馬尼亞舉行的世界女子冰球錦標賽第三級別A組賽事中奪冠，令這項運動瞬間引起大家關注。一直以來，冰球予人印象是外國人或富裕家庭孩子才可參與。為培育新一代冰球運動員，近年本地不少機構都開設價錢和上課時間也較大眾化的冰球課程以吸引更多新血，甚至有小學設仿真冰球場，讓學生從小接觸，培養堅毅刻苦的體育精神。

香港女子冰球隊成員梁翠珊（Aman）現於聖公會青衣主恩小學、香港冰球訓練學校等地方教小朋友打冰球，她笑言學冰球除了學生辛苦，家長（hockey parents）也一樣辛苦，「本地冰場始終有商業考慮，令球隊練習時間不是在大清早便是晚上10時後；加上整套裝備最便宜都要5000多元，還未計租冰場、教練費用，想更進一步，又要跟私人教練上堂，所以家長除了要花時間陪子女，學費和裝備也要支付得起」。因此很多冰球課程都採以programme（季度）形式，每季課程為6至8個月，學費約12,000元，而租場、教練費用都包含其中；亦有些訓練機構及學校會以較相宜的價錢開辦冰球班，又讓學生借用裝備和護具，減輕家長負擔。



Aman (朱安妮攝)

4歲可學 先上10多堂溜冰

Aman指冰球是一項要兼顧多方面的運動，單是溜冰也要花很多時間練習，此外揮桿的動作、個人反應、靈活度、與隊員合作等都要花上時間學習。她又說，冰球運動還有一個特別之處——速度快，因此每場比賽換人次數也多，大約在40多秒至2分鐘左右便要換人，如一隊有20人，基本上每人都要有份落場，無論運動員水準如何，都要找到他的長處，讓他在隊伍裏發揮最大的功能。「學冰球能訓練小朋友平衡力和反應，同時也能協助他們衝破心理關口，單是學習要在冰上企穩，有人可能只要20分鐘，有些人則要3堂才能做到。」

熱門文章

- 【《優質教育+》之校長「感」講】英華小...
- 感統發展：把握8歲前黃金期 感統訓練遊戲...
- 【親子健康】壓力大到想暈想嘔？原來是「...
- [停課不停學]STEM Sir 教你認識正方形、長...
- 幼兒靜心：透過遊戲學習 改善情緒 聽樹心...
- 教學有辦法：小工程師學STEAM 搭建堅固橋...
- 30句不同的英文 讚美一下朋友和自己
- 教養之道：資優生發揮所長 踏上劍橋學醫路
- 遊學團：年頭部署 復活節復辦 學校花心思 ...
- 溫習有道：7招高效溫習 不用硬塞課本

很抱歉，系統出現錯誤

請嘗試關閉並重新開啟你的瀏覽器窗。





遊戲中學習——對沒溜冰經驗或初學者來說，香港冰球訓練學校的教練先透過不同遊戲如傳球、一二三紅綠燈等讓小朋友練習溜冰技巧。(朱安妮攝)



跨越障礙——在冰上跨越障礙物是要小朋友練習提起腳時保持平衡。(朱安妮攝)

一般來說，小朋友約4、5歲開始可以學打冰球，不過，初學者一般還是要先學懂溜冰。Aman說初學者首幾周可能只是不斷學習溜冰，因此心急的家長可能會問：「幾時先學得識打波？」至於何時才能真正拿起球桿打波，就要視乎學生掌握的技術程度而定，她認為一般學生大約要學習10多堂溜冰，能夠順利在冰上「來去自如」後，才有機會拿起球桿，不能一步登天。



協助穿鞋——在香港冰球訓練學校的「冰球新世代」初階溜冰課程的學生，年紀最小的只有4歲，就連穿裝備時也要家長出手協助。(朱安妮攝)



加強興趣——以各種遊戲方式來練習溜冰，可以加強小朋友對溜冰的興趣。（朱安妮攝）

辦校本課程 克服重重困難

一般人學冰球，都會參加由溜冰場或私人機構舉辦的冰球課程，鮮有學校能於校內提供課程。位於將軍澳的仁愛堂田家炳小學算是學界的冰球先鋒，校方於2015年設立了全港首個、亦是暫時唯一一個設於津貼小學內的仿真冰場。校長曾燕琮表示，這個仿真冰場在香港冰球訓練學校的協助下建立，目的是將冰球運動普及。仿真冰場落成後，學校亦隨之把冰球運動引入校本體育課中，不過自疫情後冰球課程亦停辦3年，今個學年才重新啟動，現時四年班或以上學生，每年可以上3次、每節70分鐘的冰球課，此校本冰球課程更曾於2017/18年獲得行政長官卓越教學獎。體育科主任周海欣說，校本冰球課程內容會根據學生進度而調節，當學生已掌握溜冰的平衡技巧，便可於其他學年學習進階知識，例如控球技術、比賽戰術等；由於本年度剛恢復冰球體育課，因此先安排各級學生學習滑行及平衡。



曾燕琮（楊柏賢攝）



常規課程——仁愛堂田家炳小學把冰球運動引進常規體育課程中，教育局這兩年亦為學校提供一筆過全方位學習津貼資助，有助學校發展多元運動，資助有經濟困難的學生。（學校提供）

買部 Mac 或 iPad
上學季，Apple 搞
住上™

學生優惠 2022 用學生優惠購買Macbook、iPad！
— 立即購買其他學生優惠

【學生哥有福了】
Back to School 優惠
買電腦有驚喜價~

曾燕琮回想最初推行時，學校面對不同困難，包括教師培訓、課堂編排等，學校除了邀請香港冰球訓練學校的導師來當駐校教練，自己也派出教師考取冰球教練資格；加上開始時，家長對這運動既好奇也擔心，因為冰球是個高衝撞的運動，怕子女受傷，亦擔心

要購置昂貴裝備。曾燕琮說：「有些學生最初連綁鞋帶也不會，但基於安全理由他們一定要先學懂穿好這些護具。縱使在70分鐘的課堂內，他們可能要用上30分鐘穿好裝備，但有這樣的保護，家長也更放心。」除了常規課堂，學校亦舉辦相關興趣班，務求令全校學生都有機會接觸冰球。今年為加強低年級學生的興趣，特別開設小一至小三花式溜冰隊，讓他們先體驗溜冰的樂趣，亦舉辦初小學生的溜冰興趣班，從中尋找有條件的學生加入冰球隊。



仿真冰場——小學設有仿真冰場，午息時會開放給學生玩簡易版冰球遊戲。（楊柏賢攝）



借用裝備——仁愛堂田家炳小學有冰球裝備借予學生使用。（楊柏賢攝）

港隊女將苦練多年 靠父母支持

16歲的李晴嵐 (Iris) 現為香港女子冰球隊成員，剛於4月份亦有份到羅馬尼亞作賽，今年念中四的她曾是仁愛堂田家炳小學冰球隊隊員，她自三年級起便成為了冰球隊隊成員，那時放學後已常常到九龍灣的溜冰場練習；升上中學後，每周有5天都要練冰球和體能，還未計參加比賽的時間。Iris說：「我一般在學校會用息時間做功課，回家小休後，晚上便去練波，到凌晨12時後才回家睡覺。」Iris喜歡冰球的速度，認為冰球講求合作，不能只有自己一人帶波。她記得有次參與小學校際賽，離比賽完結前的30秒被換入場，她一來到便為學校進帳了一球，令原本落後的他們與對手打成平手；最後加時，她把握機會再入一球，結果反敗為勝，成為她小學生涯最難忘的一次比賽。



孕育港將——畢業於仁愛堂田家炳小學的李晴嵐 (Iris)，現為香港女子冰球隊成員，念中四的她平日會先在學校完成功課，讓自己可以專心在晚上練習。（楊柏賢攝）

Iris的媽媽李太太說，小朋友打冰球，家長的背後支持非常重要。「小朋友大得快，若裝備不合身便要換；如外面找教練再學，一個programme都要花萬多元，還未計出外比賽的費用呢！即使不計使費，也要每天陪她打波，我沒有上班，可以全程陪着她，打夜了，爸爸要負責接送，真是一個全家都要參與的運動。不過見她這麼辛苦都堅持，證明她很熱愛冰球，我們作為家長就只有支持，他們就可以全心全意去拼搏了！」

速度快碰撞多 全副裝備上陣

由於冰球比賽速度及節奏明快，加上球員的身體有不少碰撞，因此無論在練習或比賽上，球員都要穿上專業裝備和護具，包括溜冰鞋、頭盔、護目鏡、護頸、護胸、護肘、手套、防摔褲、護膝、護腿等。兒童在比賽時更要戴上牙套，以減輕跌倒時對牙齒及腦部的傷害。



(楊柏賢攝)

初階班打好基礎 再追求技術

梁翠珊 (Aman) 建議家長先按適合自己孩子的上課地點報初階班，當孩子在冰上能「來去自如」後，便可按各冰球會的性質去選擇課程。由於每個球會有不同特色，有些主要針對教授外籍學生，有些則以著名教練教為賣點。到有一定水平後，便可挑一些1對1或小班教學的私人班，增進技術。

本地有不少非牟利及私人機構，為4歲或以上小朋友提供冰球初階訓練。大部分課堂採用季度形式，如香港冰球協會在3至6月份會舉辦為期10堂的初學冰球班，對象為4至8歲不懂溜冰的新手兒童；香港冰球訓練學校亦與不同辦學團體及學校合作，為中小學策劃和舉辦冰球課程及比賽，也有與康城溜冰場合辦的TEAM ALOHAS (冰球新世代恆常課程)，為5至12歲具備基礎訓練的小朋友提供持續冰球訓練，課程一般由9月開始至翌年5月底完結。

除了暑期班和私人訓練班外，沒溜冰經驗的小朋友，也可考慮TEAM ALOHAS (冰球新世代初階溜冰課程)，參加以5或10堂為一單元的冰球課程，透過有趣的遊戲互動學習基本溜冰技巧，雖然課堂主要教授基本溜冰技巧，但學生亦需穿著全套冰球裝備上課。

而香港青年協會賽馬會「青年好動」體育發展計劃——冰球訓練班亦適合8至12歲初學者，家長可留意相關facebook專頁公布下期招生日期。

文：顏燕雯

[Happy PaMa 教得樂 第447期]



明報網站，版權所有，不得轉載。
Copyright © 2023 Mingpao.com All rights reserved.