

金巴崙長老會耀道中學

排球

引入概念

本校體育科一直鼓勵學生參與不同類型的體育活動，讓學生展示多元才能，培養終身運動的習慣。我們希望透過向學生推廣排球運動，藉此吸引更多同學參與，以推動本地排球運動發展。

本校體育科主任李裕庭助理校長及體育科楊卓錡老師，曾代表中國香港出戰海外賽事，同時具備中國香港排球代表隊教練資歷。透過他們的排球專業資格及教學經驗，有助培養學生對排球運動的興趣，取得優良的學習成果。

在教學策略方面，教師會採用簡易排球遊戲、容易掌握的技巧訓練，以提升學生們的學習樂趣。並以排球「球不着地，永不放棄」的精神，教導學生團結、合作等運動相關的價值觀及態度。學生在課餘時間，亦會善用校內的體育設施，主動地進行排球活動，從而達致每星期平均每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動(MVPA60)的目標。



註：女子排球隊與老師和教練在比賽前合照

活動安排

1. 社際排球比賽

為致力營造更理想的校園體育文化氛圍，本校會定期舉辦社際排球比賽，讓不同年級的學生都有親身參與排球比賽的機會；同時亦可讓全校師生一同欣賞比賽，提升校內排球文化氣氛。是項活動由一班經過體育領袖訓練的學生統籌及策劃，並擔任比賽的裁判工作，提供機會讓學生實踐所學。



註：社際排球比賽進行的花絮

2. 校際比賽

本校男女子排球隊積極參與校際排球賽事。當中女子隊更於 2017-2018 年度獲得全港排球精英賽季軍，刷新我校首個全港學界排球紀錄。近年，男女子排球隊亦在學界賽及精英賽中獲得佳績，成績令人鼓舞。



註：上學年本校丙組男子排球隊奪得冠軍後大合照

3. 小學邀請賽及友校友誼賽

為對外宣傳學校的排球文化，本校舉辦第一屆耀道盃小學排球邀請賽，邀請男女子組各八隊；共十六所學校參加。活動籌備由本校學生運動領袖負責，藉以提升他們籌辦大型活動經驗及相關的共通能力。

此外，本校排球隊亦經常與其他學校進行排球友誼賽，達致「以球會友」的目標。透過友誼賽讓學生們互相交流，認識友校的文化 and 特色。除可增加學生的比賽經驗外，亦能豐富學生的視野，有助提升個人素質。



左圖：小學排球邀請賽



右圖：本校排球男子隊到訪
拔萃男書院進行友誼賽

4. 海外交流集訓

本校曾舉辦海外排球交流集訓活動，目的是讓學生體驗全職運動員有規律的訓練生活，從而培養他們獨立和自理能力。學生透過與海外球隊進行球技交流，有助他們擴闊視野，並為個人排球技術訂立更高的目標；而密集式的球隊訓練更有助建立團隊氣氛，加深默契和歸屬感。



註：本校 2016 年到海外進行排球集訓交流

5. 積極推薦學生參加校外排球相關活動

除了學校球隊訓練外，我們亦會積極推薦學生參加校外排球活動（如：排球培訓計劃、比賽或裁判訓練班等）。透過這些活動，學生能夠獲得專業培訓，以多角度去認識排球活動，並可將這些體驗帶回學校跟其他同學分享。

2023/24 學年活動安排

本校計劃於 2023/24 學年舉辦多項與排球相關的活動，當中包括：

- 多元體育課

我們會為初中同學引入排球課程，透過介紹和體驗不同的排球技術，提升學生對參與排球活動的興趣。而在高中課程中，我們會引入排球相關的新興運動項目，包括：坐式排球、迷你排球、氣排球等，讓學生更投入參與活動。我們透過介紹新興運動，向學生說明該排球運動的演變，例如：透過參與坐式排球這項傷殘奧運會比賽項目，讓學生體驗殘障人士打排球的經歷，藉以向學生灌輸正確的價值觀及態度，學懂關愛和尊重參賽運動員。



- 校外比賽

本校男女子排球校隊會參與不同排球比賽，加深學生對排球的認識，並期望他們能透過訓練和比賽，讓他們的潛能得以發揮，進一步建立自信。

- 校內比賽

我們會定期舉行社際排球比賽，以男女混合組形式舉行；並構思舉行級際或班際排球比賽，提升排球運動的普及。

如對上述活動有任何查詢，可透過電郵(yck@cpcydss.edu.hk)與本校楊卓錡老師聯絡。

學生感想：

每星期總有兩三天會因為排球而留校訓練至天黑才會離開學校，已成為了我的習慣；和隊友們一起努力訓練，也成為了生活的日常。在球場上留下的汗水，是為我們的中學生生涯寫下了深刻的印記。

排球隊對於我來說，就像一個大家庭。大家互相提點、互相合作，我們不能靠自己一個人的能力去贏一場比賽，因為排球是六人一隊的隊際運動，我們必須要和隊友合作，在球場上我們每接一球，每打一球，每做一個決定，都要為團隊負責任。全隊球員目標一致，才能獲勝。

排球讓我學會了如何照顧隊友，教曉我們如何在球隊落後時，要適時鼓勵身邊的隊友。我會在每一場比賽後進行反思，努力準備下一場比賽。

最後，我要感謝排球隊負責老師和教練們不求回報的付出，在每一次練習都陪我們留到最後。他們會教導我們不同的排球技巧，讓我們不斷進步。最深刻有一句說話在我打排球的路上一直銘記：「球不落地，永不放棄」。每一次落到場上訓練和比賽，我們都要拼盡全力去拼盡每一球！



5C 陳韋晴

I started playing volleyball when I was in secondary 2 and it has become my favorite hobby. I enjoy playing volleyball with my beloved friends and teachers.

Volleyball is a team sport that requires coordination, communication, and collaboration with your teammates, hence to become a successful team. Volleyball can be highly competitive and I am motivated by the thrill of competitions. Whether the team is playing in a casual setting or on a competitive team, the desire to win and improve can be a driving factor for enjoyment.

As a volleyball player of the team, my goal is to work together as a team and do my best every time.



4C THAPA DEVID