

SUNNY CAMPUS

第
134
期

星島日報 學生報

陽光校園
SUNNY CAMPUS

P.3

不怕冷的
兔子

P.4

新青蛙
王子

P.8

數數蛤蟆
與麻雀學打軟排球
手腳更靈活

速度比賽

對於很多小朋友來說，排球像恐怖片的鬼怪，每次碰上便會一邊大喊，一邊跑開。皆因要接著堅硬的排球，往往弄得雙手又紅又腫。為了免除小朋友對排球的恐懼，香港排球總會近年發展了一種軟排球運動，大受小朋友歡迎。表面看來，雖然橙色的軟排球跟普通的硬排球沒多大分別，但只要用力一按，便會發現軟排球的球身像咕啞般軟綿綿，小朋友打球時，就不用再怕吃波餅了！

橙色的排球飛越鮮明的白繩，高速飛撲而來，只見兩名同學同時微微跳起，雙手舉高，便俐俐落落把球送回。敵方前排的同學即時跑去接球，可惜慢

了一步，撲了個空。「好呀！已經取得三分了！」同學高興地互相擊掌鼓勵。這班排球小將是荃灣公立學校上午校的小五生，參加了由康文署舉辦的「簡易運動計畫」中的軟排球項目，今天已是最後一課了。難怪不用導師指導，已各自分組比賽和計分。



◆軟排球的網並不高，同學可以輕易攔網。



◆同學高興地把軟排球壓扁。

陽光廣場

運動童樂

轉下頁

隨星島日報學生訂閱計畫附送非賣品

查詢：2798 2988 傳真：2750 5584 編輯部電話：2798 2500

星島網站：<http://www.singtao.com>

陽光廣場

運動童樂

SUNNY CAMPUS

早上，我去茶樓吃點心，看見點心車上的掛牌：「蜜汁叉燒飽」、「奶皇飽」……媽媽說，「飽」字是錯的。（往下頁）

新興運動

軟排球跟普通排球的打法大致相同：每一方每次只能擊球三次，便要把球打過敵方，每人不可連續擊球兩次，球擊落對方場內而對方接不到，便可得一分。由於軟排球軟綿綿，打球的時候，不會弄痛雙手，同學便不會如玩躲避球般，球來便走。



◆軟排球比賽與普通硬排球比賽同樣刺激。

軟排球是排球運動家族中新興項目，在亞洲及歐美各國普及發展，並得到國際排球聯合會的推介。香港軟排球的发展，至今已兩年。今個學年開始，康文署透過「簡易運動計畫」積極向小學推介。

◆同學乖乖地聽教練講解打軟排球要留神的事項。

容易掌握

軟排球導師是來自香港排球總會的葉鳳儀教練，她說學習軟排球較普通排球容易，大受小學生歡迎。「軟排球的網，高度較低，場地也較小，適合體力不大的小學生。球身軟軟的，學生打球時不怕打到手痛，無論『上手』還是『下手』打球，只用手掌一推一托，毋須用手腕打，對小學生來說學習較易。軟排球的好處，是讓學生感受打排球的感觉，以及學習打球時的手腳協調，他日轉打普通硬排球時，便能更快掌握。」雖然軟排球並非正式的運動項目，反而更像一種遊戲，但比賽起來同樣刺激好玩。



◆葉教練示範發球姿勢。

訓練團結

學校體育科主任謝倩文指出，軟排球可以作為學習硬排球的基礎。「很多同學都很怕打排球，軟排球能夠培養同學對排球的興趣，減少他們對排球的抗拒。即使平日較少運動的同學，甚至弱質纖纖的女孩，上完一、兩課軟排球課後，都漸漸喜歡軟排球。跟其他球類運動一樣，軟排球可以增加同學的運動量和訓練團隊精神。」謝老師覺得軟排球較適合低年級學生，也是學校挑選有興趣和有潛質的球員加入排球校隊的有效途徑。



◆謝老師說，如果康文署明年繼續開辦軟排球課程，該校一定參加。



◆軟排球的「上手」姿勢：以手掌推球而非「殺」球。

球手心聲

溫麗玲：「軟排球軟軟的，打球時不會打到手痛，又不怕打破東西和吃波餅，十分容易學習。」

黃任賢：「打軟排球可以練習反應，我現在做事也快了。軟排球是很好的運動，打了便不怕肥胖。」

石文達：「只要大力一按，就可把軟排球搓扁，方便攜帶。」



◆軟排球的「下手」姿勢：以手掌而非手腕托球。

軟排球訓練班

班別	日期	時間	地點
A	八月六日至二十二日 (逢星期二、四)	上午十一時至下午一時	荔枝角室內運動場
B	八月七日至二十三日 (逢星期三、五)	上午十一時至下午一時	楊屋道室內運動場
C	七月二十日至八月二十四日 (逢星期六)	下午二時至四時	富亨室內運動場
D	七月五日至二十四日 (逢星期三、五)	下午二時至四時	荃灣西約室內運動場
E	七月六日至八月十日 (逢星期六)	上午九時至十一時	林士德室內運動場
F	七月十日至二十六日 (逢星期三、五)	上午九時至十一時	將軍澳室內運動場
G	七月十七日至八月二日 (逢星期三、五)	下午二時至四時	曉光街室內運動場
H	七月十八日至八月二十二日 (逢星期四)	下午二時至四時	士美菲路室內運動場
I	七月四日至八月八日 (逢星期四)	上午九時至十一時	蝴蝶灣室內運動場
J	七月二十三日至八月八日 (逢星期二、四)	下午二時至四時	佛光街室內運動場

年齡：八至十一歲

課程：共六節，每節兩小時

導師：香港排球總會教練

獎勵：學校為單位報名者(每校十人)，於課程完成後，將獲贈迷你軟排球五個。

費用：每人五十元

報名方法：即日起開始接受報名，每班限收四十人，先到先得，額滿即止。

查詢：2771 0129

軟硬排球對對碰

	硬排球	軟排球
排球特性	硬、重	軟、輕
球場面積	大	小
球網高度	高	低
打球方法	多用手腕擊球	只用手掌托打
受傷程度	高	低

