

## 中華基金百人排球舞賀新場



Elsie求學時期最喜歡打排球，因為好玩之餘又可訓練身手，難怪排球一直是中學生課餘的熱門運動。近來Elsie聽有些體育老師講，才創校三年多的直資學校——小西灣的中華基金中學，該校的排球成績進步神速，短短數年間，校內男女子排球隊，竟同時升上港九學界排球比賽的第一組(Division 1)，在坊間更有「排球學校」之稱。

### 知名教練富經驗

有些家長可能不知道，升上學界排球賽的第一組是甚麼意思，Elsie可以在此解釋一下。原來在學界排球比賽中，是分爲三個組別，而成績最好的八所中學，才可編入第一組，即Division 1，故新校能有此成績，實在不簡單。

能在短短三年間晉級至第一組，除了同學的努力外，原來該校的教練陣容亦頗強勁；男子隊教練陳國良屬國際級教練，曾任教香港女子排球代表隊，而女子隊教練唐麗明，更是前室內及沙灘排球的港隊成員，有豐富作賽經驗，對學生來說，這些經驗就很寶貴。

### 百萬元建運動場

爲了讓學生有更多運動空間，中華基金中學於上月更投資過百萬，建造一個二萬平方呎的運動場，面積相等於四個排球



中華基金中學新建的二萬平方呎運動場於月初啓用，開幕禮當日有逾百名排球隊隊員表演百人操。

場，而學生亦可在此練習手球、網球、籃球等。運動場開幕當日，Elsie亦獲邀參加，並看了一場別看生面的「體藝百人操」。

與其說是「百人操」，Elsie認爲叫作「排球舞」更適合，因為舞蹈中用了多個打排球的動作，例如攔網、扣殺、托球等招式，可說是集排球精粹的舞蹈。

體育老師兼課外活動主任葛麗萍對Elsie表示，這場舞蹈全由學生編排，除了

Miss Kot解釋，因爲校方覺得這是最適合學生發展的運動，「排球跟其他球類不同之處，是非常講求合作性及默契，因爲打排球時需要set波和傳波給隊友，才可以幫助攻擊，絕不是一個人『打晒』，所以練習時亦鼓勵球員有不開心的事要講出來，否則有心病就會影響球隊表現。」

至於籃球、足球等團體運動，Miss Kot就話，打籃球時，球員只要搶到波，就可以自己攻擊，毋須「交波」給隊友，故未能真正訓練到合作性，而足球由於參與的女生不多，加上踢足球的動作較粗野，故不打算重點發展。

Miss Kot又指出，打排球除可增進同學間的團體精神、強身健體外，亦因爲比賽時需要運用戰術，故此可幫助同學思考，有助提高學習能力。

### 多元化發展體藝

提到有「排球學校」的稱號，中華基金中學校長周錫昌跟Elsie解釋，該校絕不是單一發展排球。

「『排球學校』是其他人叫的，我們也控制不來，可能是找到好教練，所以才有這樣的稱號，其實我們的乒乓球、羽毛球等也屢獲獎項，另外亦重視學生藝術方面的培養，例如音樂、陶藝等也很出色。」

主角——排球外，還加添了其他運動的元素在內，例如跑步、籃球、滑浪等，標誌該校的運動是多元化發展。當日參加百人操的學生，全部均爲排球隊的成員，他們穿上醒目的排球隊制服及運動衫，配合強勁的音樂而做出各種體育動作，勁度十足，看得人熱血沸騰。

### 排球訓練合作性

中華基金中學爲何重點發展排球？