

單車文化與眾同樂

推

小學操場變身賽道

在芸芸運動之中，單車是較多香港人參與而成績亦相當出眾的一項。愛秩序灣官立小學致力發展各項活動，讓學生作出多元嘗試，校方去年開始進行單車文化推廣，把操場變成單車場，舉辦同樂日及聯校比賽，更成立單車校隊，進一步推動運動。



愛秩序灣官立小學的操場空間十足，學生可以在操場「馳騁」。

在學校內舉行繞圈單車賽，究竟要怎樣進行？早前，愛秩序灣官立小學（下稱愛小）把操場搖身一變成繞圈賽場地，利用雪糕筒砌一條不規則形狀的賽道，參賽選手在指定時間內最快完成指定圈數為之勝出，而比賽加入了一些道路指示牌，要求小朋友學習遵守道路安全規例。比賽按照公開賽規定，領航員先帶參賽者熟習路線，第二圈才開始計時。

校園優勢 足夠空間馳騁



早前愛小舉行單車同樂日，吸引不少家長和學生出席。

愛小近年着重培養學生體藝方面的潛能，校長崔家祥期望推廣體藝活動和不同類型的文化交流項目，讓學生在課餘時間發展興趣。該校共有四十八種興趣班，有動有靜，學生也曾經在不少比賽中獲獎，而近年的新嘗試就是單車運動。他表示，愛小的辦學理念是帶學生走出課室，到社區、香港甚至世界探索，邀請各方面的專家一同合作舉辦活動，引發學生的興趣及學習動機，「我相信每名小朋友都有自身的潛能，參與音樂、體育、科技和藝術活動則可發掘潛能。我希望他們通過這四個範疇裏面，在人生找到自己的亮點。學習固然重要，而體藝活動可以幫助了解性格和長處，亦是很重要。」

崔家祥坦言，期望以己之力，在學界推廣小學生單車運動，「我們學校的優勢是位置較為空曠，臨近海旁景色優美，更有個大操場，讓小朋友在一個較大的空間學習踏單車。不過，港島區沒有大型的單車徑；有些學校受位置所限，未必可以提供同樣的設施，因此我們邀請不同區域的學校在我校參與活動。希望一方面推廣單車運動，另一方面則嘗試在區域建立試點，達致社區資源共享。」



校長崔家祥



成立校隊 奉頭推廣文化

為讓更多學生投入單車運動，愛小今年舉辦了兩次單車同樂日，更在今年一月邀請大埔、沙田、天水圍和中西區四所小學的學生和家長，在愛小校園內進行繞圈邀請賽。該校又於本學年成立單車校隊，讓學生參與恆常訓練，甚至出外參加活動，吸引不少學校查詢，希望可以借鏡愛小，把單車運動引入校園。

負責主導單車計畫的體育科主任陳嘉榮表示，香港單車運動員人才輩出，在國際比賽中屢獲殊榮，但現時較少在小學生層面推廣單車運動，故期望在學界帶頭，推廣學生嘗試參與。另一名體育科主任關建華

發現，有學生曾在週記提出希望在學校學習單車，故根據其建議着手推動，成為單車計畫的契機，「其實早於二〇一六年，我們有個名為『綠色騎士』的計畫，希望可以帶學生到真正的單車徑踏單車，但是因為未能申請到撥款而暫緩。後來在資深單車裁判羅永森幫忙下，而且校方也獲得了外界資金和單車物資捐助，因此整個計畫在一七年暑假起開始。」



體育科科主任陳嘉榮



校方邀請其他學校的學生，參與單車同樂日活動。



單車校隊本學年才成立，現時有二十名成員。



反應熱烈 踩車首重安全

現時愛小除了為三至六年級學生提供課餘單車興趣班外，更於一至二年級教授沒有腳踏的平行車。陳嘉榮和關建華表示，單車班反應熱烈，很快已滿額，證明學生對單車運動的喜爱。雖然近年共享單車普及，小朋友接觸單車的機會增加，但校方認為安全最為重要。「我們認為安全知識很重要，因應以上情況，在單車同樂日，前港隊成員何兆麟教練會向每間學校的家長和學生講解道路安全法例及正確使用單車的方法，並即場進行簡單小測，測試他們對單車安全的了解程度。」關建華表示，每名學生在校內踏單車時都會佩戴頭盔、護膝和手套等保護裝備。



體育科科主任關建華

◎ 學生多運動 有助健康 ◎

愛小的體育策略分為課間、課前和課後三種，通過編排時間讓學生多參與運動，消耗多餘精力，有助他們專注上課。關建華指，為促進學生健康、減低過重情況，校方安排了不同程度的體能活動。「除了每星期兩堂大約一個半小時的體育課之外，我們更安排了一星期的三天早上有各校隊訓練，以及星期五全校早操。最主要是引起學生對體育活動的學習動機。」除了單車，校方亦重點推動足球和排球運動。

陳嘉榮則補充，學生在小時候接觸運動，有助他們發掘長處、發展興趣，從而建立成功感。雖然有些家長認為子女參與運動訓練會影響學業成績，但陳嘉榮發現不少的校隊成員都是品學兼優的學生，不少體育活動更是「鬥智鬥力」、講求策略。





在賽道上加入一些道路指示牌，讓小朋友學習遵守安全規例。

上課品行 有進步

好動活潑的晉廷自言喜歡單車的速度感，感覺十分刺激，而單車亦為他帶來不少改變。原來晉廷在小三的時候較為頑皮，上課時經常給老師懲罰。自從參加單車運動後，使他更喜歡上學，上課時亦會乖乖安坐。晉廷父親劉先生指，在學習單車及訓練的過程中，兒子的態度和品行都有進步，但他認為社區的單車配套並不足夠，期望港島區增建單車場，讓小朋友可以享受安全踏單車的樂趣。



晉廷參在單車繞圈賽贏得冠軍。



鄧哲晴和鄧哲朗一家早前一同參加學校舉辦的單車活動。

課堂外 學守紀律

小一生鄧哲晴和鄧哲朗則和父母早前首次參加學校單車活動。媽媽鄧太認為，無論是單車還是其他運動，都對親子有好處，「我個人覺得（小朋友）應該做多點運動，大人都一樣。多做運動令人感到快樂，更可以學習到課堂以外的東西，例如運動精神、體育精神，還有守紀律，小朋友透過運動，都能夠學到這些正面信息。」

運動學業 兩者互惠互利

單車校隊成員劉晉廷、鄭嘉儀和冼文軒都是去年開始參加學校的單車興趣班，然後獲選加入校隊。今年三月，他們在老師帶領下參加博愛醫院舉辦的單車百萬行，一嘗在公路和隧道馳騁。十三公里的單車行，成為了他們實戰的機會。三人異口同聲表示，訓練期間學到不少道路規則及安全知識，踏單車時都會加倍注意安全。

不過，單車的好處又豈只提高學生的安全意識這樣簡單。「我常常跟家長說，運動其實和學業是互惠的，小朋友做運動會開心了。運動可以減輕學業壓力，得到樂趣之餘，促進身體健康，病痛亦少了。」陳嘉榮指，運動比賽為孩子提供落敗的經驗，學會堅毅精神，並可用於日常學習之上。

靠單車 釋放壓力

另一名單車校隊成員文軒正要應付小六呈分試，成績優異的他平日靠單車讓他釋放學習壓力。每當溫習感到疲倦時，他就會出外踏單車。媽媽冼太亦經常跟兒子一起到大埔的單車徑踏單車，「我覺得家長不是旁觀者，而是要跟小朋友一起參與，與少運動的家庭相比，多運動的家庭融洽程度相對較佳，所以爸媽都應該多點參與其中。」



冼太不但支持兒子文軒參加單車訓練，在假日更會一同享受單車樂。

機構贊助 新單車

要在學校推廣單車文化，自然要有足夠硬件。愛秩序灣官立小學早前獲領展贊助四十四部摺疊式單車，學生在校內學習單車後，可借用單車，每次借用期長達一個月，讓家長也可以多點和子女一起踏單車，認識社區，享受大自然。除了愛小，匡智屯門晨崗學校及展騰單車會亦獲贊助。





學品德鍛煉意志 衡量能力作訓練

愛小的單車教練何兆麟是前香港單車代表，退役後仍致力向兒童推廣單車運動，因為學習單車就是學習品德。他認為，小朋友學單車，有助鍛煉永不放棄的精神，「單車是一個比較少依賴天分，反而需要後天努力練習的運動。我發現到香港小朋友愈來

愈受保護，在學習單車的過程裏，難免會跌倒受傷，而我們會鼓勵他們要不怕困難，繼續努力。這種精神對人生是很重要！」

別以為踏單車很容易，其實學生在過程中，必須學習遵守規則和按既定路線而行，正好讓他們學懂服從紀律。「其實踏單車



教練何兆麟



教練教導學生了解單車路線。

有很多規矩，人人都懂得去踏、去衝，但我們要求小朋友在訓練時遵守教練指示，讓他們在安全情況下玩得開心。」何兆麟指，學生自從學單車後也有轉變，他特別指出兩名愛小的學生員晉廷和嘉儀，「他們在活動裏找到自信心，會變乖了，上課專心了。他們踏單車表現優秀，想要成為學弟妹的榜樣，負起責任，在處事方面成熟了。」



設立目標 參加校外比賽

對於學生的改變，何兆麟亦感欣慰，並計畫再進一步，推薦學生參加公開單車比賽，「比賽讓他們學懂為自己建立目標，然後通過訓練和練習去達成，其實做任何事都一樣。而運動正正就是一個學習機會，因為如果小朋友喜歡運動，他們就會容易投入其中。」

在訓練時，教練團隊又會利用多種單車讓學生練習。「因應不同身高的小朋友，我們會為他們配備適合的單車。好像剛學習的小朋友就會用沒有腳踏的平衡車學習平衡；懂得平衡之後，就會用小型爬山單車；到比賽時，就會選用公路單車。而今次學校獲贈的可摺式單車，則較為適合六年級學生和成年人。」何兆麟表示，比賽用的公路單車也有兒童尺寸，適合七歲或以上的孩子，亦可以在市

面上購買到。不過，他建議家長要衡量子女的能力和投入程度，而添置合適類型的單車。



家長和小朋友專心聆聽教練講解單車安全知識。



促進親子 了解安全規則

現時新界區有不少人以單車作為短途代步工具，亦有不少家庭視單車為消閒活動，何兆麟認為爸媽和子女一同踏單車能促進親子關係。「因為單車的嗜好，所以會有共同話題，好像是談談要配置甚麼器材、裝備，大家多了話題分享。大人小孩一同踏單車去吃東西、看風景，就像是共同完成一個目標。另外，子女參與單車比賽時，家長的支持和適當協助，可增強他們的自信心，有助他們堅持下去，完成目標。」

不過，每年發生不少單車意外，故不容忽視安全問題。何兆麟認為許多家長並不了解踏單車所需的技術和規矩，導致小朋友用錯方法。他建議家長首先要了解正確的單車知識和安全規例，讓親子都可以安全地踏單車，以免發生意外。■



家長和小朋友都需要佩戴安全裝備。