

H O P E

@愛官

SEP 2023



小學單車繞圈賽



身體素養和體適能評估



動感親子運動日營



CONTENTS

目錄



序

01 編者的話

人物篇

- 02 羽毛球 – 葉凱琳 (屈臣氏集團香港學生運動員獎得主)
- 04 游泳 – 李皓澄
- 06 足球 – 鄧朗軒
- 08 乒乓 – 楊懷輝
- 10 傑出學生(體育)心聲
- 12 運動校隊



盛事篇

- 16 單車同樂日
- 20 小學單車繞圈賽
- 22 運動會
- 26 動感親子運動日營



家校篇

- 30 家教會主席宋曉莉女士的心聲
- 31 家教會顧問蔡麗芳女士的心聲
- 32 葉凱琳媽媽的心聲



特備篇

- 33 HOPE 的課堂教學原則
- 34 身體素養和體適能評估



精英運動員篇

- 38 香港羽毛球隊代表 – 吳芷柔小姐
- 40 香港羽毛球隊代表 – 陳延澤先生





編者的話

時光飛逝如白駒過隙，轉眼間 HOPE @ 愛官已經是第五年了。

五年前愛官創辦了第一本小學體育雜誌 HOPE，藉着運動員們的成長故事，勉勵同學、家長及社會人士要積極運動。

期間經歷社會事件及新冠肺炎的陰霾下，學校斷斷續續地停課和透過互聯網進行網課學習。現時疫後復常，學校實體課重回軌道；人們常說，五年一小變，十年一大變，編者認為 HOPE 理念積極鼓勵同學及家長做運動，由理念轉化為積極學習態度，轉化為正向人生態度，任重道遠，從愛官同學透過 HOPE 理念的轉化落實於積極學習，正正是我們預期的成效。

HOPE 理念，共同的運動思維，讓愛官同學把運動成為生活的一部份，成長的一部份。

從二月疫情緩和復常，學校重新啟動既定活動：家長感到滿意的「單車同樂日」、「單車繞圈賽」、鼓勵全民參與的「運動會」、家長教師會全力支持的「動感親子運動日營」、同期舉辦了兩場香港精英運動員分享會，分別邀請了香港羽毛球隊代表吳芷柔小姐和香港羽毛球隊代表陳延澤先生到校分享，疫後復常的活動，讓學生和家長都感到開心歡喜。



屈臣氏集團香港學生運動員獎

低調高手

葉凱琳

在別人眼中我是一個慵懶的人，但是別人不知道我在背後下了不少苦工，才有今日的我！「台上一分鐘，台下十年功」這句說話媽媽常常教誨勉勵我，讓我有決心堅持下去！從前的我對羽毛球毫無興趣，有幸在三年級時遇上啟蒙導師文教練的啟迪，令我有機會慢慢接觸、慢慢探索，發現羽毛球這項運動很吸引！至少對我來說是的！當然每個人的想法都不一樣。隨着時間慢慢流逝，轉眼間我已經從一個三年級的小學生變成一個已經準備畢業的六年級生了。我學習打羽毛球已有四年，期間因為各種原因，令我想過放棄。而文教練在我逆境時一直無私帶領我，媽媽也為我爭取很多機會，讓我能夠有決心堅持下去，從而對羽毛球這項運動的熱誠未曾減退！如果我一開始就放棄，做任何事情都注定不會成功。因為我明白沒有努力，就沒有機會成就今天的自己！

我非常多謝一直支持我的崔校長、羽毛球隊王老師、羽毛球隊石教練、文教練、袁教練、體育老師關老師、高老師、衛老師、謝老師、葉姑娘、陳 Sir、各位老師、校務處姨姨及校隊隊友們等等，大家一直厚愛、信任、包容、鼓勵及支持我！感謝大家，在我遇到疑問、挫敗、意外逆境時，得到你們的慰問及寶貴的建議。讓我有機會代表學校參加學界羽毛球女子單打精英賽及學界東區校際女子團體賽。在校外我也積極參與各項羽毛球單打及雙打比賽，比賽令我學會應變能力、即時反應、高效專注等，這令我獲益良多。



近年獲得的體育相關獎項與資歷

- 🏆 傑出學生獎 (體育) (2022 至 2023 年度)
- 🏆 屈臣氏集團香港學生運動員獎 (2022 至 2023 年度)
- 🏆 學校運動會擲豆袋冠軍 (2022 至 2023 年度)
- 🏆 第七屆昇毅羽毛球會比賽青年組雙打季軍 (2022 年)
- 🏆 東區分齡羽毛球比賽 FH 組女子單打亞軍 (2022 年)
- 🏆 青苗羽毛球培訓計劃 合格證書 (2022 年)
- 🏆 東區康體盃羽毛球比賽暨親子同樂日青少年組 (女子單打) 季軍 (2021 年)
- 🏆 全港羽毛球 (銅章、銀章) 訓練計劃 獲得證書及徽章 (2021 年)





李皓澄

愛官女飛魚

就讀五年級的李皓澄是愛官的女飛魚。她自小最喜歡的運動就是游泳了。她從五歲就開始學習游泳，開始的時候，皓澄覺得很困難，但她沒有放棄，繼續努力地練習。現在，她已學會了四種泳式——自由式、蛙式、背泳和蝶式，當中她最擅長的是自由式。

因受新冠疫情影響，小學校際游泳比賽停辦了兩年。在 2022-2023 學年的校隊選拔賽中，負責泳隊的周主任一看到皓澄的水試表現，立即眼前一亮，覺得她表現出眾，有信心她能在比賽中獲取佳績。

不負眾望，2022 年 10 月，皓澄第一次參加港島東區小學校際游泳比賽，並在女子甲組的 50 米自由式中得到殿軍的成績，真是喜出望外。

皓澄說游泳令她保持心情開朗，還有益身心。游泳後，她感到身心都很放鬆，舒緩了一些壓力。所以只要一聽到要去游泳，她就會心花怒放。

希望來年，李皓澄繼續代表學校參加校際游泳比賽，奪取佳績！



近年獲得的體育相關獎項

- 港島東區小學校際游泳比賽 女子甲組 50 米自由式殿軍
- 大力游泳會小精英水運會 50 米自由式第 4 名 (優異獎)
- 大力游泳會小精英水運會 50 米背泳第 6 名 (優異獎)





足球隊隊長

鄧朗軒



你有試過為一件事堅持到底，努力不懈嗎？有一件事，我由五歲開始堅持至今，亦會一直持續到將來，這就是足球。

我從五歲接觸正規的足球訓練，一切由阿仙奴足球學校開始，一班小男孩在青翠的草地上奔跑、追逐，帶著足球向龍門衝的喜悅，讓我度過了快樂的童年。我從阿仙奴足球學校走到學校的足球校隊，再走到中國香港足球總會的區隊，在不同的領域中不斷改善球技，不斷學習新的戰術，不斷尋求體能、速度、力量的突破。

在學校，我是足球校隊的骨幹成員，更是擔當足球隊隊長，帶領球隊出戰全港小學校際五人足球比賽、港島東區小學校際足球比賽和港島民生書院舉辦的小學五人足球邀請賽，分別得到了優異及盾賽亞軍。

在校外，我是區隊的業餘足球員。在密集式的訓練下，我明白到「一分耕耘，一分收穫」的道理，所以我比從前花上更多時間投入足球。

我享受這公平競技的團隊運動，與隊友一同拼勁，竭盡所能去爭取每一次進攻，每一個入球，這些美好的回憶難以忘記。在未來的日子，我會繼續帶着謙卑的心去學習，接受艱辛的訓練，努力成為一個優秀的職業運動員。

近年獲得的體育相關獎項

- 學校運動會 60 米跑季軍 (2022 至 2023 年度)
- 傑出學生獎 (體育) (2022 至 2023 年度)
- 港島民生書院小學五人足球邀請賽盾賽亞軍 (2022 至 2023 年度)
- 港島東區小學校際足球比賽優異獎 (2022 至 2023 年度)
- 賽馬會青少年足球聯賽 U13 C 組聯賽殿軍 (2022 至 2023 年度)
- 傑出學生獎 (體育) (2021 至 2022 年度)
- 全港青少年五人足球聯賽 U11 組別亞軍 (2021 年)
- 樂高 90 周年馬拉松比賽 10 至 11 歲男子 2 公里第八名 (2021 年)
- 香港回歸 25 周年青少年足球比賽 U14 杯賽殿軍 (2021 年)
- 第 56 屆九龍盃公開小型足球聯賽 U13 組別 季軍 (2021 年)
- 創毅英華盃全港五人足球公開賽 U11 組別 季軍 (2021 年)
- 黃大仙南青盃 U12 盃賽殿軍 (2021 年)
- KSH 5 人足球邀請賽 U11 碟賽冠軍 (2021 年)
- Integrity 四角足球邀請賽冠軍 (2021 年)



體育相關的經驗與資歷

- 中國香港足球總會灣仔區 U13 註冊業餘球員 (2022 至 2023 年度)
- 灣仔體育總會田徑代表隊 (2022 至 2023 年度)
- 足球校隊 (2018 至 2023 年度)
- 田徑校隊 (2019 至 2023 年度)
- 香港足球總會東區 U10 註冊業餘球員 (2019 至 2020 年度)



楊懷輝

學業與體育並重



為甚麼我喜歡打乒乓球呢？因為我小時候曾經患了一場大病，那一次我入了深切治療部。康復後，爸爸媽媽鼓勵我要多做運動，令自己的體魄更加強壯。

有一次，我看着乒乓球在球桌上彈來彈去的，覺得非常有趣，因此在一年級下學期，我決定學打乒乓球。相對其他球員來說，我也算遲起步，不過我決心不斷努力去提升自己的水平，結果我由本來甚麼都不會變成了一個可以參加比賽、可以實戰的球員。

在眾多的比賽中，令我最深刻的是兩年前一場東區分齡雙打比賽。那次比賽的對手是年紀比我們大兩年左右的大哥哥，我和隊友倆都感到非常壓力，而且這場冠軍賽，輸了就拿不到冠軍，所以我們沉着應戰，冷靜去分析對手的發球和打法，最後我們不負眾望贏了冠軍，大家都興奮極了！

在學習乒乓球的過程中，我也曾遇到一些困難。記得在我讀三、四年級的時候，除了上學外，我每天都要練習乒乓球，有時候會感到很累、很累，很多時候功課要做到晚上十一時。上課時不但沒有足夠的精

神，成績也退步了，於是爸爸媽媽教我制定一個時間表，把每天要做的事情清楚地記下來，然後按時間表去實踐，這樣就不會因為打球而忘了學業成績。這讓我體會到好好分配時間是人生重要的一環。

此外，我認為自律也不容忽視。除了打乒乓球外，我也很喜歡打遊戲機，曾經有一段時間因為太沉迷打遊戲機而令成績退步了，所以我時刻提醒自己一定要有節制，而且要堅持到底，不能半途而廢。

家人的支持就是我的動力，我要感謝爸爸媽媽對我的付出、支持和鼓勵。比賽的時候，他們都會陪在我身邊，為我打氣；考試的時候，他們會和我一起溫習，為我加油。就是這樣，我既可以保持良好的成績，又可以享受打乒乓球的樂趣。

總括而言，學習乒乓球不但讓我認識了很多志同道合的朋友，還學會了「一分耕耘，一分收穫」的道理。只要我們肯付出努力，就會有好的成果。比賽的輸贏並不是最重要，重要的是我汲取了經驗，下次可以發揮得更好。學習也是一樣，我們必須要專心上課，用心做功課和持之以恆地溫習，這樣才能考到優異的成績。



近年獲得的體育相關獎項

- 🏆 2020 恆生新一代乒乓球大比拼男子八歲組優異獎
- 🏆 東區分齡乒乓球比賽 2021 男子青少年組九歲或以下雙打冠軍
- 🏆 東區分齡乒乓球比賽 2021 男子青少年組九歲或以下單打亞軍
- 🏆 2021 年考獲恆生乒乓球學院金章 (包括技術試和筆試合格)
- 🏆 2022 年考獲恆生乒乓球學院金章筆試合格



傑出學生

心聲

6D 葉凱琳



在別人眼中我是一個慵懶的人，但是他們不知道我在背後下了不少苦工，才有今日的我！「台上一分鐘，台下十年功」這句說話媽媽常常教誨勉勵我，讓我有決心堅持下去！今年，我十分榮幸可以獲得傑出學生獎，我感到非常激動和高興。我特別感謝我的媽媽，她給我很多機會去嘗試不同運動，令我找到我的專長——羽毛球，她一直無私地照顧我，令我不必顧及其他事情，可以專注在羽毛球方面。媽媽，謝謝您！



6B 鄧朗軒

首先，我要感謝教練一路以來的栽培和教導，每場練習和比賽，教練總會不停鞭策我們，找出我們的弱點和改善地方，再加以示範，引導我們進步。

其次，我要感謝父母的信任和陪伴，他們給予我信心，相信我能兼顧學業與運動，更會抽空陪伴我訓練和比賽，讓我能夠全面發展。

再者，我要感謝自己的付出和堅持，持續發展體育生涯是漫長的，精神和體力都缺一不可，因此堅毅的決心十分重要，我從來沒有想過放棄，才能一步一步實踐自己的夢想。

最後，我要感謝學校的支持和鼓勵，學校一直支持同學積極參與體育活動，為了讓同學發展多方面的潛能，更設有運動員資助及傑出學生獎，給同學大大的鼓勵。



6A 蔣浚匡

我感到非常驚喜和榮幸能夠獲得這個傑出學生獎，我想分享我的想法和感受。

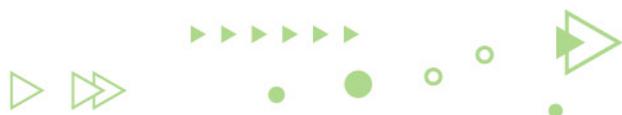
首先，我要感謝我的家人。你們一直支持我，不斷為我加油，你們的支持和愛意是我進步的動力。

同樣地，我要感謝我的老師和教練。你們在我的學習過程中，給予我無私的指導和鼓勵，使我發現自己的潛力和興趣。感謝你們在田徑校隊和籃球興趣班中的指導，我從中學到了如何與隊友合作，學習領導和承擔責任。

別人常說我是一名動靜皆能的男孩子，我今年除了成功取得跆拳道黑帶證書外，疫情前更參與游泳比賽得了冠軍。此外，我閒時會去露營，學習野外求生。爬樹，向高空挑戰自己；探穴，向神秘黑暗中探索。我喜愛這多姿多采的生活。

非常感謝大家的鼓勵，這個傑出學生獎是我努力的結果，也是我們大家共同的成就。謝謝你們！





運動校隊

田徑隊



蔣浚匡	秦逸桐	蔡棋凱	鄧朗軒	張思銘	葉俊賢
蔡棋旋	郭乾靖	葉凱琳	曾憲毅	陳曉晉	羅傲懿
吳苑瑜	熊凱柔	雷博然	潘梓樂	黃皓愷	陳奕辰
黎汶瑾	劉忠岳	蕭達樂	甄 洛	郭宇翹	高肇昇
林鈺妍	姜泳希	葉諾謙	梁浩賢	施蘊彧	葉凱祈
曾憲聰	葉子朗	蔣柏匡	王巽言	王睿謙	許心俞
馮如一	黃詩玟	葛鴻博	李建華	梁家齊	林傾芯

羽毛球校隊



李樂誠	蔡棋凱	康宇晴	蔡棋旋	葉凱琳	李崇熙
羅傲懿	熊凱柔	冼梓穎	施承志	蔡棋威	洪梓軒
柯倩婷	楊一芯				

男子足球校隊



吳兆朗	鄭蔚橋	陳廷謙	司徒凱廉	蔣柏匡	馮立曦	黃卓樺
陳柏高	鄭學謙	劉亦浠	許仁軒	楊瑞祺	蕭達榮	廖呈軒
蘇佳偉	曾憲聰	陳晉熙	鄧朗軒	葉兆俊	曾憲毅	

男子籃球隊



賴景希	陳澤駒	馮均豪	楊焯麟	雷博然	蕭達樂
沈博鈞	郭智霖	李羲楠	高肇昇	曾憲聰	葉子朗
黃俊珽	梁 嵩	許 洛	楊瑞祺		

乒乓球校隊



陳家義	陳焌熹	劉景生	鄧嘉華	秦逸桐	郭梓軒
李 諾	張思銘	葉卓昀	葉兆俊	丁 旻	楊懷輝
劉忠岳	唐彥邦	林傾芯			

單車校隊



沈駿橋	關盛謙	羅允暄	翁賢熙	沈沛鋌	張顯邦	劉梓浚
李濬蕪	黎嘉樂	劉俊昇	溫卓楠	陳承禧	陳承謙	黃柏然
張家睿	江梓碩	王子晉	李灝霖	許 弦	鄧皓天	

中國舞校隊



許俊婷	麥倩茹	李沛澄	阮湘寧	鄭梓靈	周曉悠
廖可臻	鄧曉晴	林穎瑜	許心俞	鄭相靈	湯嘉琪
胡貝琳	潘嘉雯	張善施	郭美延	司徒倩晴	



單車同樂日





愛官一直致力推動單車運動及道路安全，為鼓勵家長積極與子女參與親子運動，培養彼此對運動興趣，建立提倡運動的家庭文化，愛官於 2022 年 12 月 10 日（六）舉行親子單車同樂日，反應踴躍，三百多位家長及學生出席參加，一同感受單車活動帶來的樂趣。

當日參與「單車安全講座」及成功通過「基本單車技能評估」之家長，更可獲由校方簽發之「單車使用證」。憑有關證明，家長可免費借用摺疊式單車，並於學期結束前交還。家長可選擇與子女到由康樂文化事務署管理的單車場地體驗單車樂，甚或來趟新界單車之旅，享受單車徑沿途美景。

「單車安全講座」內容包括騎單車時所需配帶的安全裝備、安全守則、騎單車的基本技術、單車相關法例、路標及觀察路面情況的方法，而「基本單車技能評估」則包括騎車手號、單車檢查及於 S 路、窄路、窄路轉彎等基本控車技巧。家長及學生在獲得單車及安全知識後，會在「室內線上單車比賽」及「戶外單車遊」中實踐。親子單車同樂日是愛官其中一個讓家長及學生十分期待的活動。







單車繞圈賽

本校於 2023 年 3 月 25 日（星期六）舉行校內單車繞圈賽，為學生們提供了一個展現自己實力的競技平台，不僅可以激發他們對運動的熱愛，並且能體驗比賽的樂趣和挑戰。本屆賽事分為六個組別，供本校就讀的一至六年級學生參加，吸引近 150 名同學報名參與。賽事以個人計時賽的方式進行，學生須在指定的路線盡快完成指定的圈數。由於天氣關係，有部分組別賽事延期至 4 月 22 日進行。學生們在比賽中表現出色，展現出了自己的技巧和體育精神。最終，各個組別的男女「車神」順利誕生。

這次校內單車繞圈賽也是一場學生期待已久的比賽。由於疫情的影響，這個活動已經停辦了兩年，學生們十分渴望能夠再次參加這樣的比賽。因此，這次比賽對學生們來說意義非凡，讓他們再次感受到運動的樂趣，也讓他們更加珍惜這樣的機會。

學生們在比賽前就已經準備好了，他們積極訓練，提高自己的體能和技術，希望能夠在比賽中有出色表現，並獲得好成績。比賽當天，學生騎著單車，在賽道上一圈又一圈地穿梭，展現出對單車運動的熱情和活力。

值得一提的是，這次單車繞圈賽沒有邀請外隊參加，目的是讓更多學生參與學校年度體育盛事和表現機會。同時，可以讓學生們更好地體驗到校園文化和氛圍，增強學生的歸屬感和凝聚力。

對於那些首次參加比賽的學生來說是一個很好的機會，讓他們發現自己的潛力以及自己在運動方面的天賦。許多學生在比賽中發揮出色，部分更獲得了獎項，這樣的成就感和自信心對於學生的成長和發展是非常重要的。



2022-2023 年度單車繞圈賽成績



一至二年級男子組個人計時賽

班別	姓名	獎項
2D	王子晉	冠軍
2A	劉俊昇	亞軍
1A	陳學翹	季軍
2B	鄭思源	殿軍
1A	吳宏曦	優異
2C	黃柏然	優異



一至二年級女子組個人計時賽

班別	姓名	獎項
2A	楊一芯	冠軍
2C	楊加行	亞軍
2A	傅銘珊	季軍
1A	陳學綺	殿軍
1B	李芷悠	優異
2A	許俊婷	優異



三至四年級男子組個人計時賽

班別	姓名	獎項
3A	李濬翹	冠軍
4A	朱俊宇	亞軍
4B	張顯邦	季軍
3C	黎嘉樂	殿軍
4A	翁賢熙	優異
3A	劉梓浚	優異



三至四年級女子組個人計時賽

班別	姓名	獎項
4A	羅允瞳	冠軍
3E	黃玥	亞軍
4B	沈沛鈺	季軍
4B	黃詩玟	殿軍
4A	許心俞	優異
3C	鄭又晴	優異



五至六年級男子組個人計時賽

班別	姓名	獎項
5E	關盛謙	冠軍
6A	陳諾樂	亞軍
5B	沈駿橋	季軍
6C	蔡棋旋	殿軍
5B	唐彥邦	優異
6B	李文軒	優異



五至六年級女子組個人計時賽

班別	姓名	獎項
6A	唐杏榆	冠軍
5A	熊凱柔	亞軍
5D	葉凱祈	季軍
5A	羅傲懿	殿軍
6C	張思銘	優異
5B	張善施	優異

全校運動會



奮力一跳。

天公作美，晴空萬里，久違了的全校運動會在 2023 年 2 月 10 日（星期五）於小西灣運動場順利舉行，比賽氛圍熾熱，觀眾席上老師和同學們當看到每項比賽，同時為選手們高聲喝采打氣，時刻讓現場氣氛一浪接一浪再創高峰。



全力以赴做到最好



開心四人組



快樂團隊



拋往遠方



下年度運動會再見



友共情不變



維護國家－國民責任

為增加同學對國旗的認識，加強同學的國民身份認同和培養對國家的感情；運動會透過升旗禮和奏唱國歌，讓師生和家長一起體會箇中的意義。





向着目標衝前去。



勝固欣然，敗亦可喜。



四大裁判看結果。



參加運動會喜上眉梢。



家校齊心，感謝各位家長義工的服務。



猜猜我的主人是誰？



奮力一跳！



久違了的全校運動會。

當天家長義工人數達 170 多位，展現愛官家校齊心，家長義工分擔工作不分你我全程投入，讓學生運動員在比賽期間充分專注發揮自己的實力、信心和風采。





做足準備勇往直前



大踏步



向目標拋擲去



勝負難分



疫後復常，運動會重新啟動

本年度是疫情過後復辦學校運動會的一年，期待學生們茁壯成長，為學生們留下美好的回憶。



勇往直前



為比賽的同學們打氣



臨近比賽尾聲依依不捨



動感 親子運動日營

學校一向注重學生身心靈健康的全面發展，積極提倡家庭的運動文化，培養親子運動習慣。本年度的動感親子運動日營於 2023 年 4 月 29（星期六）舉行，有近 800 人次出席參與。親子運動不僅能提升免疫力、維持彼此的好心情，還能增進親子關係。對學生和家長而言，我們善用學校場地和設施，在校園舉辦動感親子運動日營，絕對是一個極具價值的活動。



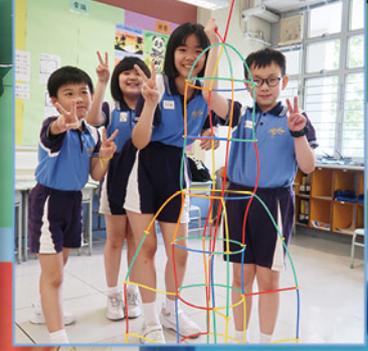
根據了解，家長和學生對動感親子運動日營都有正面的看法。我們的孩子表示喜歡和父母一起運動，因為與父母一起運動會讓自己快樂，或有父母陪伴會讓自己更想運動，而家長認為這是一個很好的機會，培養孩子對運動的興趣。不少家長在參與活動的過程中發現，原來運動不僅是為了體態，而是為了和孩子創造更有價值和共同回憶。

學生和家長的積極參與，令我們感到欣慰。我們期望大家能接觸運動、參與運動，甚至愛上運動。「桌上沙壺」、「氣球俄羅斯方塊」、「創意空間」、和「快樂傘 x 慘叫雞」等活動，可以培養學生和家長的創造力和想像力，同時增加他們的互動和溝通技巧；「九宮格射球」、「大大保齡球」和「簡易障礙賽」等活動，可以提高他們的協調和平衡能力，同時增強身體素質和自信心；「圓桌乒乓球」、「棒子足球」和「桌上足球」等活動，可以提高反應速度和協調能力及體驗合作精神；「Fun Noodle」、「大力士」和「大球場」等活動，可以增加彼此運動量和耐力。「過三關」活動則可以提高大家的策略和解決問題的能力。

本年度活動的反應遠超預期，有賴學校擴大了活動範圍，設計創新及引進特色活動，以及家長教師會義工隊的全力支持，以滿足不同學生和家長的需求和興趣，大大提高參與者的參與度和積極性。







家教會主席 宋曉莉女士 的心聲



今年愛官疫情後的首次動感親子運動日營，邀請了全校學生和家長一起參與，讓大家在運動之餘又可以提高親子關係。

運動不僅可以提高學生的身體素質及對環境的適應能力，亦能減少疾病，也和學習有分不開的聯繫。通過運動可以鍛鍊和改進孩子的注意力、自控能力、閱讀能力和認知技能；也可以提高孩子們的團隊精神、社交和紀律。

運動亦有助於生理健康和增進親子感情。疫情期間太多孩子因為長時間對著電子產品，精力得不到釋放，對電子產品有依賴，常常因為電子產品和父母發生爭吵影響了親子之間的關係。學校的動感親子運動日營，正好是一次增進關係的好機會。陪伴就是最好的愛，通過一系列的主題活動，家長們放下手機和孩子們一起合作完成各項挑戰，通過運動讓父母與子女之間增加情感交流，也提高了孩子們的積極性。

運動不僅能鍛鍊體魄，還能幫我們舒緩壓力，釋放情緒。當壓力隨著汗水揮發，我們收穫的就是一個更健康更快樂的自己。每天堅持運動，日積月累，你的生活定會截然不同。



家教會顧問 蔡麗芳女士 的心聲



在疫情完結下，好開心，終於等到二月十日（星期五）舉行愛官運動會，學校安排旅遊巴接送，同學仔心情特別開心，終於有運動會啦。

今年運動會是最大規模，邀請 170 多位家長義工，陣容鼎盛，每位家長都有負責項目，協助引領不同年級同學到比賽場地，例如：跑步、跳遠、擲豆袋等等，活動非常豐富。家長見到自己小朋友在比賽，心情特別緊張。今年，每位同學可以參與比賽，感受賽事氣氛，全校一起歡呼、一起喝彩，大家好開心。這種心情，是不會忘記的。而每位同學渴望這天的來臨，發揮所長，表現自己的身手。

近年，學校為了同學身心健康，舉辦很多體育活動，使家長和小朋友都聯繫起來，發揮親子活動合作精神。孩子們更主動、投契，去享受到運動帶來喜悅快樂。他們的歡呼聲，顯示到體育運動在任何地方都可以為人帶來正面和積極的影響。

我的兒子郭梓鍵是愛官的校友，今年是中二生了。他在愛官就讀時，經常參加體育運動和親子活動，我深深體會到體育運動帶來的好處，能夠鍛鍊身體，也訓練到大家合作性，亦能提高親子關係，使每個家庭都知道運動的好處，從而身體力行去做運動。





葉凱琳媽媽 的心聲



用愛點亮四千金

成就一個小孩夢

知道入讀小學後，琳琳有兩個小小的心願：一我想往運動場跑步、二我想參加校隊。前後用了六年的歲月，成就了一個小孩的夢想！對於琳琳，往運動場跑步是遙不可及的事，因為家中還有三個幼小的妹妹。而參加校隊也是奢侈的，因為在校內沒有夥伴能夠並肩同行，奮勇一戰！但琳琳並沒有因此而放棄，她帶著炯炯有神的目光，純真的初心，磨滅不了她在台上的光芒及堅定的意志。每個小孩也有權利追求自己的夢想，相信每位孩子也有自己的一片天空。感謝沿途有你你你你... 沒有不可能的可能，成就不了的成就，追趕不了的軌道，沒有可以推卻追夢的理由！我不能夠為她付出所有，但可以為她創造機會，成就沒有可能的成就，熾熱的心一直點亮生命的曙光，願能薪火相傳，成就不一樣的你和我，謝謝大家一直用愛點亮希望！



HOPE 的課堂 教學原則

如何以 HOPE 提升學生的體育素養？教師在教學上如何導引學生學習及發展體育素養？教師又如何有效評估學生不同程度的素養表現？為此，我們進一步提出四個教學原則，讓教師參照來設計課堂。

H

Happiness 學生享受運動

運用「遊戲模式」教學，喚醒學生參與體育活動的興趣，讓學生有足夠的活動量，以及在課堂保持足夠的主動學習時間 (Active Learning Time)，讓每位學生在參與體育活動中可獲取樂趣和愉快的學習經歷。

O

One for All 照顧學習多樣性

以全體學生參與為目標設計每一堂課，提供多樣化的體能活動，以便照顧不同的學生需要；老師運用「異質分組」的合作學習及共融教學模式，促使學生願意彼此欣賞和尊重，幫助發展他們協作和溝通的共通能力。

P

Positive Education 建立正確價值觀

在課堂中除了讓學生了解運動競賽的意義外，應培育學生價值觀和態度，即守法、同理心、勤勞、堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、誠信和關愛，協助學生建立健康的生活方式和養成良好的學習態度，而且還裝備他們重要的素質，以滿足未來工作的需要。培養正面的價值觀和積極的態度。

E

Experiential Learning 從體驗中學習

以循環制運作的學習模式，透過學生親身參與體驗活動，並作出觀察，經討論後作出個人反思，從而對人物和事情重新了解和認識，加上在分享及回應，帶來另一個新的經驗，從而作出行為上的改變，內化所學，甚至化成為生命成長的動力。





身體素養和體適能評估

為了讓學生及早認識自己的運動天賦，發展運動潛能，本校與兒童青少年身體素養學院 (PLACY) 合作，為三年級學生提供身體素養和體適能評估，項目包括基礎運動技能、大肌肉運動技能發展、移動動作技能及控制球類技能測試。

兒童青少年身體素養學院是首家由香港中文大學資助與體育相關的社會企業，旨在透過身體素養、體適能及運動才能評估，為本港培育健康、自信、快樂和活潑的兒童與青少年。

學院稍後會舉辦工作坊或講座，協助學生和家長進一步了解測試結果。大學研究團隊亦會提供專業建議和指導，讓學生可根據自身優勢，在運動發展作出更合適的選擇；同時間針對弱項加以改善，從而取得更好的成績。







健康茁壯成長

身體素養乃為關鍵

撰文：沈劍威

香港中文大學教育學院副院長、體育運動科學系副教授
兒童青少年身體素養學院 (PLACY®) 執行董事

為了讓學生及早認識自己的運動天賦，發展運動潛能，本校與兒童青少年身體素養學院 (PLACY) 合作，為三年級學生提供身體素養和體適能評估，項目包括基礎運動技能、大肌肉運動技能發展、移動動作技能及控制球類技能測試。

兒童青少年身體素養學院是首家由香港中文大學資助與體育相關的社會企業，旨在透過身體素養、體適能及運動才能評估，為本港培育健康、自信、快樂和活潑的兒童與青少年。

學院稍後會舉辦工作坊或講座，協助學生和家長進一步了解測試結果。大學研究團隊亦會提供專業建議和指導，讓學生可根據自身優勢，在運動發展作出更合適的選擇；同時針對弱項加以改善，從而取得更好的成績。近年來，身體素養 (Physical Literacy) 這概念在一些歐美國家乃至香港日益受重視。身體素養之旅是個體的終生過程，涉及發展我們的身體能力、對體力活動的知識和理解、對不同體力活動的信心以及參與體力活動的動機。然而，父母、老師、教練和朋友都在塑造兒童及青少年一生的身體素養方面扮演著重要角色。





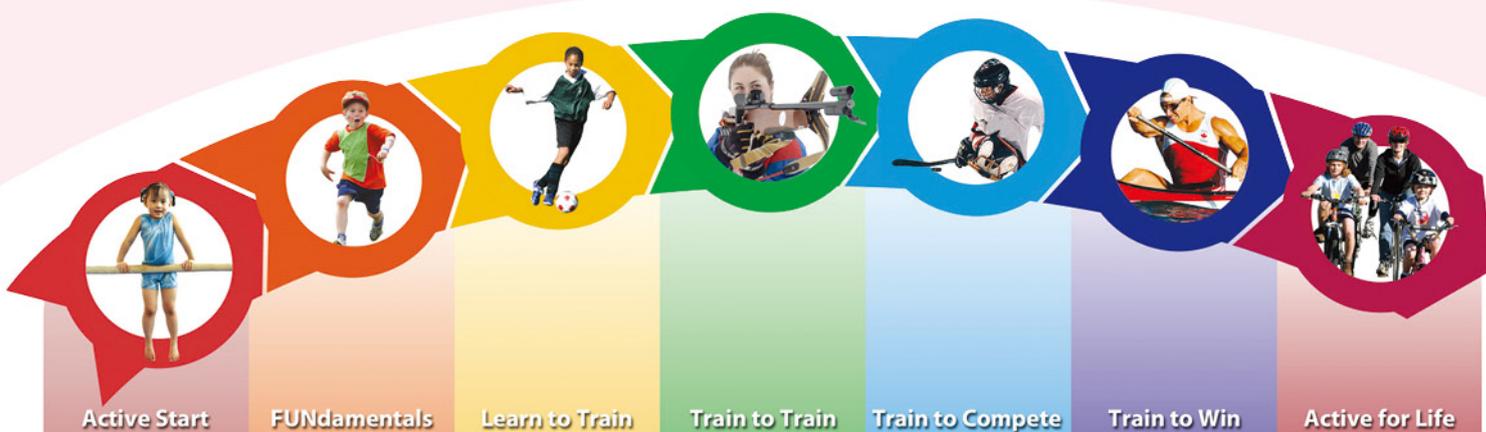
在香港，身體素養「這一術語很少在教育體系或體育教育課程中使用。素養一詞在香港被狹義地定義為讀、寫和計算等能力，僅在語言、數學等科目中廣泛使用。香港課程發展議會提出，“基礎教育”（小學1-6年級）期間的七個學習目標之一就是建立健康的生活方式，培養對審美和體力活動的興趣，以及培養欣賞這些活動的能力。這意味著身體素養對於獲得參與體力活動的動力、信心和身體能力起著至關重要的作用。但必須指出的是，香港在身體素養這一概念雖然隱含在課程相關政策中，但尚未得到充分重視，身體素養的發展迫在眉睫。再者，根據兒童身體素養水準的分數分佈，我們研究團隊發現幾乎所有的香港兒童（98.8%）都是處於身體素養發展的初期或發展階段。與此同時，我們更發現兒童的身體素養感知力與實際身體素養水準之間存在顯著關聯。

有見及此，兒童青少年身體素養學院（PLACY®）成立於2022年4月，是首家由香港中文大學資助與體育相關的社會企業。PLACY®旨在透過身體素養、體適能及運動才能評估相關的測試、認證、獎勵、排名以及諮詢和轉介服務，為本港培育健康、自信、快樂和活潑的兒童與青少年。PLACY®於學校體育課程之餘，更踏實地掌握學童在各成長階段應有的身體能力與體適能狀況，以針對式的評估及提供解決方案，不只於拔尖，更注重補救學童於評估後須要加強的範圍提供支援。

身體素養發展可參照運動員長期發展（Long Term Athletic Development, LTAD）模型（見圖），身體素養的提高不僅與學校相關，還是個人一生努力的結果。對於其他年齡組或有特殊需要的人群來說，發展身體素養不僅有價值，更是必要的，這樣才有助於促進人類的茁壯成長。

PLACY®的評估包括第一階段：柱石（身體素養與基礎動作技能測試、移動動作及控制球類技能 – 適合5至12歲）；第二階段：驅馳（健康與運動適能測試、心肺耐力、肌肉力量及耐力、靈活性、身體組成、敏捷性及反應能力、身體平衡能力、神經肌肉協調能力 – 適合8至18歲）；第三階段：砥礪（運動選材鑒定 – 適合8至18歲）；及第四階段的全面評估後的專業諮詢服務。參加學校或團體可收到綜合測試結果，個別學童也會收到評估成績報告。PLACY®也會為學校或團體提供專業家長與教師講座，特為綜合測試結果作出分析與建議。學校或團體中如有特殊需要（SEN）、少數族裔或低收入家庭的學童，他們也能接受評估費用之豁免，使更多學童受惠。

PLACY®相信從兒童與青少年個人的不同身體能力、文化或社會經濟背景，幫助他們在體育層面充分發揮其潛力，激勵他們、其家庭成員、教師、教練或其他持份者在人生旅途中更加具有身體素養的主動意識。讓他們更早地認識到自己的身體狀況和運動天賦，並提高他們在日常生活中對運動和身體素養重要性的認識。





靜若處子 動若脫兔

香港羽毛球隊代表

吳芷柔

吳芷柔 - 香港羽毛球運動員，五歲已開始練習羽毛球，每日刻苦的訓練，為她帶來了多項的國際獎項，當中包括荷蘭羽毛球國際賽、丹麥羽毛球大師賽及台北羽毛球公開賽等，成績斐然。



大家可能很難將羽毛球和花藝作出聯繫，但吳芷柔姐姐卻是兩者的箇中高手，可算得上是動靜皆宜。小時候，芷柔姐姐已經奪得多個花卉比賽的獎項。

「現在這一刻，我依然會選擇羽毛球，但當我退役後，可能會選擇花藝呢！」當被問到羽毛球與花藝的取捨時，她毫不猶疑地回答羽毛球，但這並不代表她對花藝的熱愛有所消退，從她退役後的選擇可見一斑。

從小就學習插花的她，練就出性格偏向冷靜的氣質，「每當遇到落後的情況，我會沉著迎戰，集中精神，不用刻意去想輸贏，只去想如何去追趕每一球……」。這種面對逆境的精神，正是她邁向成功之路的鑰匙。



“前路無論有多艱苦，學懂去享受過程，堅持自己的夢想，不要放棄，你的付出必有回報。”

— 吳芷柔

每一位運動員都必定有低潮或狀態不佳的時候，芷柔姐姐也不例外，「我也試過出現運動員的低潮期，當時會充斥着負面情緒，會懷疑自己，會問自己為何練習後還是沒有進步、沒有好成績……」這時候，家人或信任的人起了關鍵的作用，芷柔姐姐認為，遇到困難時，要懂得尋求身邊人、家人、信任的人或前輩的幫助，不要收起自己或獨自去解決事情，凡事總有出路。

芷柔姐姐成功的故事，帶給我們無限啟發，「只要你不介意輸贏，懂得調整心態，好好享受過程，不給予自己太大的壓力。」無論是打羽毛球或做其他事情，只要你抱着這種心態，你離成功已經不遠了！

對於自己的新目標，芷柔姐姐毫不諱言地道：「希望能夠在往後的比賽取得佳績，以獲得 2024 年巴黎奧運會的資格。」在此，祝福吳芷柔姐姐在羽毛球的領域內發光發亮，取得佳績，達到她理想的目標。



自信 而不自大

香港羽毛球隊代表

陳延澤

我的啟蒙老師

從年幼開始，延澤便與羽毛球結下不解之緣。他自七歲開始學打羽毛球，在十八歲便踏上全職運動員之路。原來父親是前香港羽毛球隊代表，延澤在他的薰陶下不斷成長，對羽毛球的熱愛與日俱增。直到現在，父子倆的話題總離不開羽毛球，他們倆時而一起收看羽毛球賽事，分析戰術，時而落場切磋球技，聯繫感情。



堅持而非固執

連續兩屆全港羽毛球錦標賽稱王的延澤分享比賽心得時指出，自己不會執著於分數，他只會把焦點放在處理每一球，尤其是當處於劣勢的時候，唯有忘記分數，自我反省，調節心理，分析自己的錯誤，才能真正了解自己的優勢和弱點，找到應付對手的方法。正如生活中難免會面對壓力，甚至遇上挫折，延澤勉勵學生擁有一個健康的心態就顯得尤為重要。無論運動和學業都無可避免與他人競爭，有時甚至陷入比較的圈套。即使遇上挫折，並非代表失敗，而是讓自己發現行不通的方法，只要自己繼續前行，就一定能找出適合自己走的道路。

追求目標 毋忘初心

延澤憶述人生第一次參加羽毛球比賽，雖然沒有奪得獎項，但仍然值得回味，可見他並沒有追求他人定義的成功，而是享受比賽帶來的愉悅。疫情期間，近三年沒有參加大型賽事，曾經令他感到迷茫。然而，延澤對訂立目標有更深的體會，因為目標是他保持著擁有熱情的動力。正正是這份熱情，我們相信延澤必定能不斷提升自己，為日後更強的自己打下基礎。

