

金巴伦长老会耀道中学 排球

引入概念

本校体育科一直鼓励学生参与不同类型的体育活动，让学生展示多元才能，培养终身运动的习惯。我们希望透过向学生推广排球运动，藉此吸引更多同学参与，以推动本地排球运动发展。

本校体育科主任李裕庭助理校长及体育科杨卓锜老师，曾代表中国香港出战海外赛事，同时具备中国香港排球代表队教练资历。透过他们的排球专业资格及教学经验，有助培养学生对排球运动的兴趣，取得优良的学习成果。

在教学策略方面，教师会采用简易排球游戏、容易掌握的技巧训练，以提升学生们的习乐趣。并以排球「球不着地，永不放弃」的精神，教导学生团结、合作等运动相关的价值观及态度。学生在课余时间，亦会善用校内的体育设施，主动地进行排球活动，从而达致每星期平均每天累积最少 60 分钟中等至剧烈强度的体能活动(MVPA60) 的目标。



注：女子排球队与老师和教练在比赛前合照

活动安排

1. 社际排球比赛

为致力营造更理想的校园体育文化氛围，本校会定期举办社际排球比赛，让不同年级的学生都有亲身参与排球比赛的机会；同时亦可让全校师生一同欣赏比赛，提升校内排球文化气氛。是项活动由一班经过体育领袖训练的学生统筹及策划，并担任比赛的裁判工作，提供机会让学生实践所学。



注：社际排球比赛进行的花絮

2. 校际比赛

本校男女子排球队积极参与校际排球赛事。当中女子队更于 2017-2018 年度获得全港排球精英赛季军，刷新我校首个全港学界排球纪录。近年，男女子排球队亦在学界赛及精英赛中获得佳绩，成绩令人鼓舞。



注：上学年本校丙组男子排球队夺得冠军后大合照

3. 小学邀请赛及友校友谊赛

为对外宣传学校的排球文化，本校举办第一届耀道杯小学排球邀请赛，邀请男女子组各八队；共十六所学校参加。活动筹备由本校学生运动领袖负责，藉以提升他们筹办大型活动经验及相关的共通能力。

此外，本校排球队亦经常与其他学校进行排球友谊赛，达致「以球会友」的目标。透过友谊赛让学生们互相交流，认识友校的文化和特色。除可增加学生的比赛经验外，亦能丰富学生的视野，有助提升个人素质。



左图：小学排球邀请赛



右图：本校排球男女子队到访
拔萃男书院进行友谊赛

4. 海外交流集训

本校曾举办海外排球交流集训活动，目的是让学生体验全职运动员有规律的训练生活，从而培养他们独立和自理能力。学生透过与海外球队进行球技交流，有助他们扩阔视野，并为个人排球技术订立更高的目标；而密集式的球队训练更有助建立团队气氛，加深默契和归属感。



注：本校 2016 年到海外进行排球集训交流

5. 积极推荐学生参加校外排球相关活动

除了学校球队训练外，我们亦会积极推荐学生参加校外排球活动（如：排球培训计划、比赛或裁判训练班等）。透过这些活动，学生能够获得专业培训，以多角度去认识排球活动，并可将这些体验带回学校跟其他同学分享。

2023/24 学年活动安排

本校计划于 2023/24 学年举办多项与排球相关的活动，当中包括：

● 多元体育课

我们会为初中同学引入排球课程，透过介绍和体验不同的排球技术，提升学生对参与排球活动的兴趣。而在高中课程中，我们会引入排球相关的新兴运动项目，包括：坐式排球、迷你排球、气排球等，让学生更投入参与活动。我们透过介绍新兴运动，向学生说明该排球运动的演变，例如：透过参与坐式排球这项伤残奥运会比赛项目，让学生体验残障人士打排球的经历，藉以向学生灌输正确的价值观及态度，学懂关爱和尊重参赛运动员。



● 校外比赛

本校男子排球队会参与不同排球比赛，加深学生对排球的认识，并期望他们能透过训练和比赛，让他们的潜能得以发挥，进一步建立自信。

● 校内比赛

我们会定期举行社际排球比赛，以男女混合组形式举行；并构思举行级际或班级排球比赛，提升排球运动的普及。

如对上述活动有任何查询，可透过电邮(yck@cpcydss.edu.hk)与本校杨卓锜老师联络。

学生感想：

每星期总有两三天会因为排球而留校训练至天黑才会离开学校，已成为了我的习惯；和队友们一起努力训练，也成为了生活的日常。在球场上留下的汗水，是为我们的中学生生涯写下了深刻的印记。

排球队对我来说，就像一个大家庭。大家互相提点、互相合作，我们不能靠自己一个人的能力去赢一场比赛，因为排球是六人一队的队际运动，我们必须要和队友合作，在球场上我们每接一球，每打一球，每做一个决定，都要为团队负责任。全队球员目标一致，才能获胜。

排球让我学会了如何照顾队友，教晓我们如何在球队落后时，要适时鼓励身边的队友。我会在每场比赛后进行反思，努力准备下一场比赛。

最后，我要感谢排球队负责老师和教练们不求回报的付出，在每一次练习都陪我们留到最后。他们会教导我们不同的排球技巧，让我们不断进步。最深刻有一句说话在我打排球的路上一直铭记：「球不落地，永不放弃」。每一次落到场上训练和比赛，我们都要拼尽全力去拼尽每一球！



5C 陈韦晴

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