

可立中学（啬色园主办）

利用地板冰壶活动加深学生对冰壶的认识

项目概念

冰壶(Curling) 是一项历史悠久在西方寒冷地区的常见运动，更于 1998 年成为冬季奥运会比赛项目之一，令更多人认识冰壶活动。2022 年的冬季奥运会即将在北京举行，作为体育老师，我们又怎样可以让学生都能体验参与冰壶的乐趣及感受冬季奥运会的气氛呢？

香港位于亚热带，缺乏寒冷天气让大家可以在室外进行冰壶活动。故此，学生如要尝试冰壶活动，便需要租用整个溜冰场方可进行，但价钱往往不菲。为了增加学生对这项运动的认识，我们选择了地板冰壶以代替传统的冰壶运动。地板冰壶属于冰壶的适应性项目，可在一般地面进行，目的在于减少场地和天气的限制，方便学生参与。

地板冰壶着重宣扬体育精神，尊重对手，讲求个人品格，团队合作等的精神亦非常适合培养学生的态度，实在期望有更多的学校能参与！

昔日活动安排

在校内推行地板冰壶，基本稍为修订冰壶的比赛规则就可进行。校内可在有盖操场、活动室或礼堂进行，亦可按地方的大小及学生的程度设计不同长度的赛道让学生参与。

可立中学（啬色园主办）早于几年前已引入地板冰壶，让不同年级的学生都能学习这项运动，并且举办了在近数件，我们已举办了以下活动：

1. 体育课

中一至中三的同学每年均有机会体验四节的地板冰壶体育课，同学会按程度考取章别，期间须进行技术试及笔试，达目标同学会获颁证书，以资鼓励。



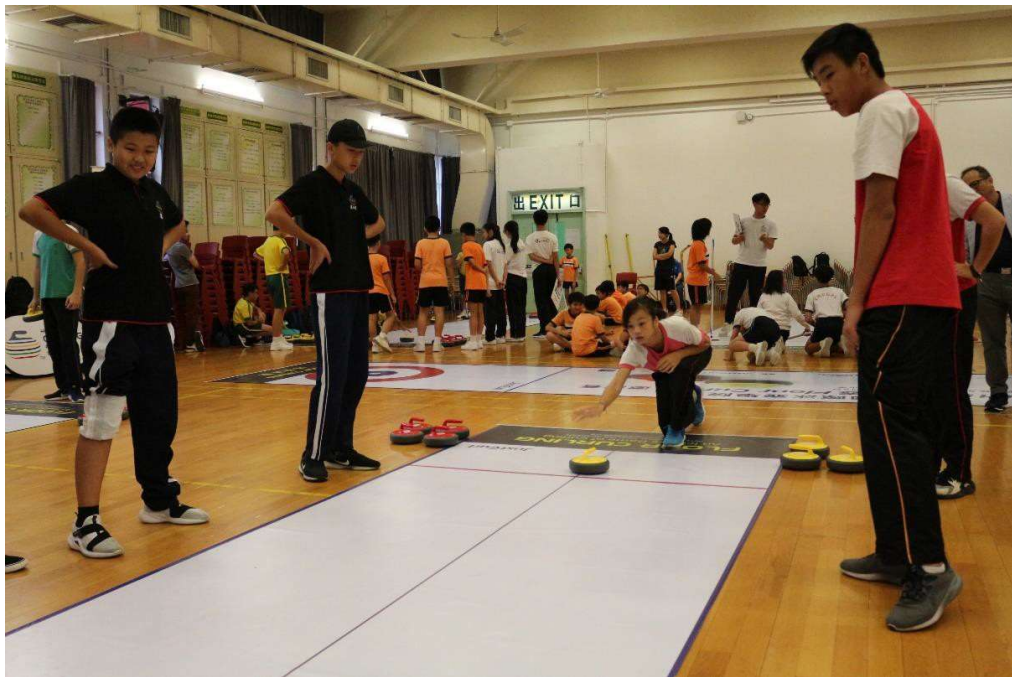
2. 兴趣班/班际比赛/师生比赛

本校会在课余时间举办兴趣班，并由体育老师及高年级的同学带领。举办的时段一般会安排在举办地板冰壶体育课的同一个月份，让同学们在该月份能更加感受参与地板冰壶的气氛，期间更会举办班际比赛、师生赛及教职员比赛等。

3. 校际比赛

本校亦挑选了对地板冰壶深感兴趣的同学参与课后的训练，并参与不同的比赛，除了与香港的不同中小学比赛外，本校更曾与国内的中小学进行地板冰壶交流。









4. 开放日宣传推广

在学校资讯日及开放日举办地板冰壶体验活动，由本校师生作示范，让邻校的同学及区内的坊众有机会接触地板冰壶运动。





2021/22 学年活动安排

本校计划于 2021-2022 年度举办多项有关地板冰壶之活动，当中包括：

- 体育课

我们会于 2022 年 1 月至 2 月期间，为中一至中三的同学安排 4 节的地板冰壶体育课，同学会按程度考取章别，期间须进行技术试及笔试，达目标同学会获颁证书，以资鼓励。

- 兴趣班

体育学会将于上学期举行地板冰壶兴趣班，以加深大家对地板冰壶的认识。内容包括介绍地板冰壶的玩法、规则和计分方法。由于部分体育学会干事已参与去年地板冰壶之训练，在活动中他们会负责协助及指导同学。

- 比赛

比赛会分为班际比赛、师生赛等。如果反应热烈，会在试后活动举办由同学自由组队的校内地板冰壶比赛。

如对上述活动有任何查询，可透过电邮(pcchan@holap.edu.hk)与本校陈沛聪老师联络。