

可立中學（嗇色園主辦）

利用地板冰壺活動加深學生對冰壺的認識

項目概念

冰壺(Curling) 是一項歷史悠久在西方寒冷地區的常見運動，更於 1998 年成為冬季奧運會比賽項目之一，令更多人認識冰壺活動。2022 年的冬季奧運會即將在北京舉行，作為體育老師，我們又怎樣可以讓學生都能體驗參與冰壺的樂趣及感受冬季奧運會的氣氛呢？

香港位於亞熱帶，缺乏寒冷天氣讓大家可以在此進行冰壺活動。故此，學生如要嘗試冰壺活動，便需要租用整個溜冰場方可進行，但價錢往往不菲。為了增加學生對這項運動的認識，我們選擇了地板冰壺以代替傳統的冰壺運動。地板冰壺屬於冰壺的適應性項目，可在一般地面進行，目的在於減少場地和天氣的限制，方便學生參與。

地板冰壺著重宣揚體育精神，尊重對手，講求個人品格，團隊合作等的精神亦非常適合培養學生的態度，實在期望有更多的學校能參與！

昔日活動安排

在校內推行地板冰壺，基本稍為修訂冰壺的比賽規則就可進行。校內可在有蓋操場、活動室或禮堂進行，亦可按地方的大小及學生的程度設計不同長度的賽道讓學生參與。

可立中學（嗇色園主辦）早於幾年前已引入地板冰壺，讓不同年級的學生都能學習這項運動，並且舉辦了在近數件，我們已舉辦了以下活動：

1. 體育課

中一至中三的同學每年均有機會體驗四節的地板冰壺體育課，同學會按程度考取章別，期間須進行技術試及筆試，達標的同學會獲頒證書，以資鼓勵。



2. 興趣班/班際比賽/師生比賽

本校會在課餘時間舉辦興趣班，並由體育老師及高年級同學帶領。舉辦的時段一般會安排在舉辦地板冰壺體育課的同一個月份，讓同學們在該月份能更加感受參與地板冰壺的氣氛，期間更會舉辦班際比賽、師生賽及教職員比賽等。

3. 校際比賽

本校亦挑選了對地板冰壺深感興趣的同學參與課後的訓練，並參與不同的比賽，除了與香港的不同中小學比賽外，本校更曾與國內的中小學進行地板冰壺交流。









4. 開放日宣傳推廣

在學校資訊日及開放日舉辦地板冰壺體驗活動，由本校師生作示範，讓鄰校的同學及區內的坊眾有機會接觸地板冰壺運動。





2021/22 學年活動安排

本校計劃於 2021-2022 年度舉辦多項有關地板冰壺之活動，當中包括：

- 體育課

我們會於 2022 年 1 月至 2 月期間，為中一至中三的同學安排 4 節的地板冰壺體育課，同學會按程度考取章別，期間須進行技術試及筆試，達標的同學會獲頒證書，以資鼓勵。

- 興趣班

體育學會將於上學期舉行地板冰壺興趣班，以加深大家對地板冰壺的認識。內容包括介紹地板冰壺的玩法、規則和計分方法。由於部分體育學會幹事已參與去年地板冰壺之訓練，在活動中他們會負責協助及指導同學。

- 比賽

比賽會分為班際比賽、師生賽等。如果反應熱烈，會在試後活動舉辦由同學自由組隊的校內地板冰壺比賽。

如對上述活動有任何查詢，可透過電郵(pcchan@holap.edu.hk)與本校陳沛聰老師聯絡。