

保良局兩川小學

學校小劍神 齊來迎全運

1. 引入概念

本校以培德育才為己任，確立「從生活中學習·從經歷中領悟」為課程發展方針，一直致力培養學生對體育運動的興趣，提供學生展示多元才能的機會，協助他們養成終身運動的良好習慣。考慮劍擊運動的特質及其在本地的推廣和普及性，本校透過體育學習領域的課程規劃，朝普及化、精英化和盛事化的方向發展具校本特色的劍擊課程和學生活動，學校亦積極尋找校外資源，包括教育局和辦學團體的優質教育基金，以及其他政府部門發放的基金，藉以支持學校劍擊運動的持續發展，長遠希望將學校打造成「新界東兒童劍擊培訓基地及比賽中心」。適逢粵港澳三地首次合辦全國運動會（全運會），並以主場身份舉辦劍擊賽事，本校善用劍擊課程，進一步強化學生正面的價值觀，引導他們認識國家的運動發展，深化國民身份認同。

2. 普及化

本校把劍擊運動融入校本體育課程規劃中，涵蓋示範課和高小體育課程（見圖一及圖二），有系統讓學生學習禮儀、握劍、準備動作、步法、刺劍、防守、轉移等劍擊技巧，並與中國香港劍擊總會屬會合作，推廣劍擊活動，讓學生、地區兒童和青少年受惠。本校成功爭取辦學團體及校外資源的支持，優化校園及設備，改建地下有蓋操場及一樓多用途場地予發展劍擊活動，增設四條劍道和添置劍擊個人基本裝備。學校亦響應「開放校園政策」，按政府指引，借出校園設施及劍擊設備予教育局、保良局體育促進組和中國香港劍擊總會，舉辦教師工作坊（見圖三）、教練進修活動和劍擊教練班。



圖一



圖二



圖三

3. 精英化

本校挑選具劍擊運動潛質的學生接受一星期兩天的課後劍擊校隊訓練，並為了讓學生有展現所學和互相切磋技術的機會，他們會獲安排參與校際、辦學團體轄下及其他大型劍擊賽事，包括全港小學校際劍擊比賽（見圖四）、保良局慈善劍擊比賽、保良局屬下小學隊際劍擊賽（見圖五）、中銀青少年發展計劃全港小學分區劍擊比賽等賽事。



圖四



圖五

4. 盛事化

本校充分運用校園設施及劍擊設備，與校外機構合作，舉辦大型賽事及活動，包括由中國香港劍擊總會主辦的「亞洲青少年擊劍挑戰賽訓練營及比賽」、由中國香港學界體育聯會主辦的「新界地域中學校際劍擊比賽」，以及由中國銀行（香港）及中國香港劍擊總會合辦的「中銀劍擊社區紛 Fun 同樂日」，讓年輕一代有機會接觸多元化的劍擊活動。

5. 連繫國家的體育事業

為迎接 2025 全運會和促進兩地情感聯結，本校的辦學團體很榮幸邀請到由中國紅十字基金冠軍基金「冠軍公益夢想行動」策劃的「冠軍進校園」活動（見圖六至圖八）、到訪保良局屬下八所小學校，並以本校為首站。包括奧運冠軍、世界冠軍在內的 30 名優秀運動員與學生互動，激發學生對體育運動的熱情，從而培養他們堅毅不屈的特質，亦讓他們了解到國家的體育發展和運動成就。



圖六



圖七



圖八

6. 實踐健康生活方式

藉著全運會由粵港澳三地首次合辦的機會，除了劍擊運動的推廣外，學校引用教育局課程發展處編製的學與教資源，例如資訊圖，以提升學生對全運會的認知；並推行校本活動——「『川』民動網樂 - 喜動迎全運」，鼓勵學生透過網上學習台的虛擬運動模式，在指定時段，記錄自己的體能活動，包括基本的動作要求，例如高抬腿、跪姿伏地挺身、反應燈運動和仰臥起坐，實踐健康生活方式，享受做運動的樂趣和感受體質的改變，以另一種形式與運動員一同前行。

「川」民動網樂 - 喜動迎全運 P1 & P2 [詳情 >>](#)

已結束

活動日期: 11/05/2025 - 30/08/2025
上載時間: 11/05/2025 - 30/08/2025

活動類別: 運動, 虛擬 | 基本要求: 高抬腿x2400, 跪姿伏地挺身x800, 反應燈x3200, 仰臥起坐x1600, | 總次數: 8000次
上載截止: 30-08-2025 23:59

⚠️ ⓧ

⌚ 尚未完成運動

🏃 0次 / 8000次 / 未完成

運動報告 記錄詳情 排名 進程分享 報名資料