

▼德信學校劍擊隊的成員經常代表各自的劍會出外比賽，謝匡泓（左二）就剛從廣州比賽回來。

德信劍擊隊 學界發光發亮

對古代西方貴族而言，佩劍是他們的身分和榮耀象徵，劍擊更是他們的必修科，劍術愈高，便能得到愈多人的尊敬。時至今天，劍擊已成為一種普及運動，而四年一度的奧運亦加入劍擊作比賽項目。德信學校於約十年前將劍擊加入課外活動，並每年於學界各大大小小的比賽中發光發熱。

文：陳雯菱　攝：郭正珊、受訪者提供

舊生牽綫　促成德信劍擊隊

郭超群校長表示，許多小孩都非常依賴身邊人照顧，德信學校很希望可藉着運動消弭這種現象，遂不斷發掘一些能訓練學生自理能力、自律及團體精神的運動。負責老師蕭文傑指劍擊隊成立的契機出現於約十年前，有一間劍會在學校附近開業，有舊生聯絡表示有意牽綫，讓劍會在學校開辦課程，又適逢劍擊開始掀起一股潮流，學校便順理成章地成立劍擊隊。郭校長更指劍擊隊的訓練讓德信一眾男生變得智勇雙全、進退有致，而且漸漸在這種運動中建立了自信心及成就感。



▲林教練（黑衣者）指劍擊其中一項基礎訓練是速度梯，要求學生於梯上以不同速度及方向移動，從而訓練學生的移動速度及反應。





◀劍擊比賽中，參賽者須將彈性電子索帶（左圖）圍在身上，連結計分儀（右圖）。

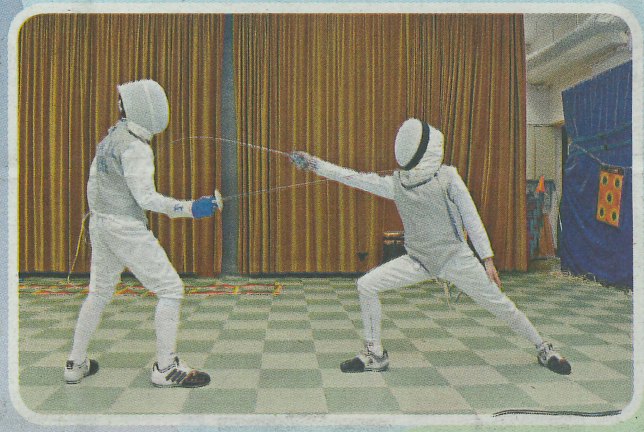


分級練習　難度循序漸進

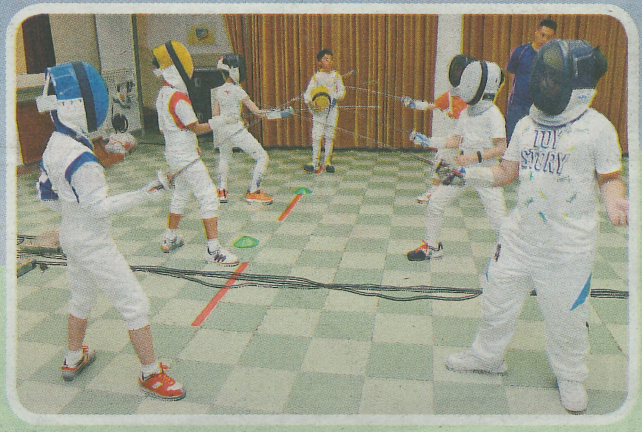
現時德信學校整個劍擊隊的成員總共有60多人，因應程度將學生分為初班、中班、C隊、B隊及A隊；學生初入隊時會被分派至興趣班形式的初班及中班，及至學生升級至三或四年級時，便可加入C隊，定期每星期參加一次訓練。若學生有興趣便可加入正式隊伍B隊，接受更高規格的常規訓練，訓練日數亦增加至每周兩日。負責老師蕭文傑（右圖右一）表示，程度最高的A隊人數最少，僅有十個隊員左右，因此為了能讓學生進一步提升劍技，容許A隊的隊員每星期只練習一天，但要求他們必須在其他空餘時間參加坊間劍會的練習，以及參加坊間比賽，希望學生可通過競技，學習對手的長處，取長補短。



▲林志銘教練（左一）指劍擊注重即時反應，故能訓練學生的應變能力。







▲常規訓練中包含大量對戰內容，以鞏固學生的實戰技巧，包括直刺、還擊及弓步等。





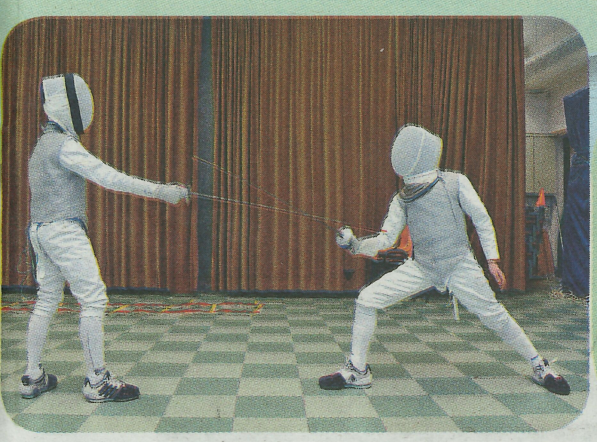
▲（左圖）謝匡泓戰績彪炳，但他仍孜孜不倦地不斷練習，提升自己的劍技。（右圖）鄺雋庭指升中後亦會繼續其劍擊之路。

學劍後變成熟　提升專注力

A隊隊員謝匡泓中一參加體驗活動後，被體育科老師發掘開始學劍，自今已有五個年頭，謝媽媽指兒子學劍後性格轉變明顯。「以前他在比賽中遇到不公平事或挫敗，會立刻發作，脾氣較差。但現在可能習慣了比賽，便學會了以平常心看待一切，更會嘗試找出致敗關鍵，來積極改善自己的短處。在我看來，他現在的鬥心比以前強了很多，為人亦更有目標。」謝媽媽安慰地說。另一位A隊隊員鄺雋庭的爸爸亦指兒子在學習劍擊後，集中力及專注力均大有提升，有助改善其做事效率。

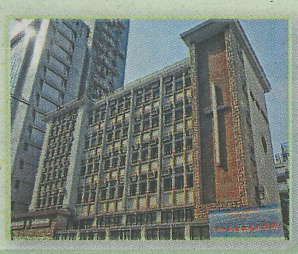






德信學校

地址：九龍柯士甸道103號
電話：2367 3446
電郵：mail@taksun.edu.hk
網址：www.taksun.edu.hk



〈校園傳真〉採訪活動

各小學如有任何校園活動、特色教學或舉辦校慶等，歡迎電郵sunnycampus@singtao.com，我們將與　貴校聯絡或派出記者採訪。