



中華基督教會基慈小學

躲避盤講戰術 勝在不躲

我
校
最
玩
得
系
列

P04-05

(曾憲宗攝)

P06
好去處
萌爆柴犬甜品
滿口幸福滋味

P07
民房四寶
安享晚年

P09
6A 爸媽
培養孩子
「成長式思維」

P11
多元導航
化困難為良機

體藝培育 發揮潛能

基慈躲避盤校隊 學「逆轉勝」精神

躲避盤 (dodgebee) 是本地新興運動，由於比賽規則簡單，加上飛盤是由尼龍及泡棉等柔軟物料製成，即使被擊中也不會有太大傷害，因此不少小學也把它增添至興趣小組甚至體育課中。

今期「我校最玩得」的中華基督教會基慈小學，躲避盤校隊成立僅1年多，已經多次在校外比賽中獲獎，這種運動玩法雖然簡單，但非常講求戰術和合作，對小朋友來說是個不錯的團隊訓練。

文：顏燕雯

中華基督教會基慈小學（下稱基慈）創校已經56年，校園卻到處展現朝氣勃勃的氣氛。這天採訪時學生正上體藝教育課，不同級別的學生分別在課室和操場學小結他、電繪、陶藝、投球及非撞式檯球等活動，非常熱鬧。基慈有不少年輕教師，他們把活力幹勁和多種熱門的新興運動帶進學校，好像於2022學年成立的躲避盤校隊，正是由體育科主任鄭海健及駐校言語治療師方貴瀾負責，前者在大學時曾上過躲避盤課程，更是中國香港男子投球公開代表隊成員；後者專長於極限飛盤。他們均認為躲避盤講求傳接技巧、戰術運用及團隊合作，與很多球類運動的要求一樣，不過其節奏明快，「翻盤」機會也大，例如落後的隊伍可以在比賽的最後一秒扭轉局勢，由逆轉勝，這正是躲避盤的吸引之處。

簡單來說，躲避盤可理解為飛盤與躲避球的混合體，所需器材只有一個以尼龍及泡棉製成的飛盤，它輕巧而柔軟，讓隊員透過投擲和拋接來進攻。比賽人數為10對10，每局比賽時間是3分30秒，一場比賽共分兩局。比賽場地劃分為內外場，內場選手被對方投擲的飛盤擊中身體任何部位便出局，出局者需轉至外場，但亦可繼續傳盤及攻擊，若擊中對方內場選手，可返回自己隊伍的內場，比賽結束時以雙方內場人數較多者為勝。由於躲避盤規則簡單，基慈最初把它引進體育課中作為體驗活動，當學生開始掌握玩法後，學校便安排他們在午息時自由試玩，想不到它變成最「搶手」活動，體育組教師鄧浩翔說：「它的吸引力在於沒有太大殺傷力，操作亦簡單，而且同學之間不會有太大能力差異，不同身形、年紀的人走在一起也可以玩。」

不可有「英雄」，配合戰術才獲勝

現時基慈躲避盤校隊共有27人，由三至六年級學生組成，每周作1天訓練，比賽前才會



比賽緊張

躲避盤每局比賽時間是3分30秒，一場比賽共分兩局，時間緊湊，要求隊員有一定體能。

（曾憲宗攝）

在小息或早上加操。訓練由熱身開始，之後是練習正反手傳盤、接盤等，再來分組比賽。鄭海健說，之前帶學生與其他學校比賽，發現很多學生的傳接能力已做得不錯，勝負關鍵就在於力量和準確度。「它的名字叫躲避盤，但重點其實不是要躲避它，而是要如何傳接。只要同學夠勇敢，無論低年級或高年級都有能力去接住飛盤。」他又指躲避盤雖以10人為一隊，但當中不可有「英雄」，每個隊友都要配合戰術，才有機會獲勝，「這種運動講求小朋友的專注力和反應，由於要整隊合作，比賽時你會聽到很嘈吵，因為他們要用聲音來溝通，合作十分重要。而在比賽的3分半鐘內隊員是完全不可以鬆懈，因為只要比賽未完，任何一刻都有機會形勢逆轉」。

注重全面發展 發掘個人長處

所謂「領先不要太早開心，落後也不用氣餒」。這是躲避盤比賽的寫照，也是基慈希望學生透過團體活動學到的價值觀。校長趙潔華開宗明義地表示，學校主要服務基層家庭，所以十分着重學生的全面發展，而非只關心他們的學術表現，所以才引入多種不同體、音、藝活動給學生參與。其次，她認為教師也要抱有一個信念，就是不要拿一把尺子去量度所有小朋友。「每個孩子都是獨特而唯一的，人人都有機會去展現自己長處，所以學校會為學生提供多元發展機會，讓大家明白讀書不是唯一的

出路，在這裏，功課壓力相對其他學校較低，一年級上學期不設默書和考試，下學期考試會讀卷；我們亦沒有分精英班，但明白每個學生學習程度有差異，需要不同協助，所以四至六年級的中英文科會按同學能力分成綠、藍、黃及紅組上課，讓老師可以因應不同組別能力調整教學目標及活動。」

基慈上課時間表採用6天循環周制度，每天午飯後會安排較輕鬆的課堂，並在最後的第8節課堂設立體藝教育課、導修課及拔尖補底班。體藝教育課分為視藝、體育及音樂，每級輪流上陶藝、電繪、水墨畫、投球、非撞式檯球、國術、陶笛、小豎琴等，學生不但有機會免費接觸不同類型活動，小豎琴、小結他、電繪用的平板電腦等均由學校提供，減少學生家庭負擔。學校希望透過體藝培育，讓學生發揮潛能，並在當中建立團隊精神及正確價值觀。而在常規教學以外，學校亦會作跨學科主題式教學及專題研習等，學生有很多機會到不同地方學習，教師也會放手給學生自由探索，而不單是坐在課室裏學習。

家訪活動 助準小一生適應

除了培養學生不同才能，基慈也是一所關愛學校，本着基督教以愛育人的精神，趙潔華關心學生及家長的身心需要，如逢周一早上設有家教茶敘，家長可聽取社工或教師分享教養孩子的心得，或參與一些工作坊如茶道或電



分內外場

躲避盤場地與排球場地大小相若，並只區分為內外場，對場地要求不高，容易找地方練。

(曾憲宗攝)



親寫生日卡

校長趙潔華把全校學生的生日劃分為春夏秋冬四季，每季都親寫生日卡，並貼上本地特色郵票寄給學生，讓他們從中認識中國文化。

(學校提供)



新興運動

基慈教師把不少新興運動引入學校，如非撞式覆球、投球等，讓學生在體藝教育課或課外活動中體驗。

(曾憲宗攝)



勇敢接盤

玩躲避盤的重點不是要「躲」，而是要有勇氣接住飛盤，拿著它去進攻。體育科主任鄭海健(左一)指學生初次接觸時，每當看見飛盤迎面而來便會閃避，但久經訓練後都會搶着去接住它。

(曾憲宗攝)



體藝發展

校長趙潔華(中)認為，培育學生體藝發展有多重好處，如現今家庭小孩都是一起兩個止，學生在活動中可以學到與人合作、加強社交能力；其次在參與比賽時，也可讓他們見識更廣，亦明白何謂輸得起，最重要是能夠享受比賽的時刻。

(黃志東攝)



免費學樂器

音樂方面，學生可免費接觸小鋼琴、小結他等樂器，如小鋼琴這種樂器，會由學校提供。

(曾憲宗攝)

繪，在由零開始的學習旅程中，設身處地體會小朋友學新事物的感受。

此外，學校每年均會對一、三、六年級學生作家訪活動，當中特別重視準小一學生入學前的家訪，校長、副校長、主任及班主任均會出動，目的是加強學校與家庭的溝通，促進家校合作。每年統一派位收生結果公布後，教師團隊便會分批到訪獲派位的學生住所，透過與家長及小朋友傾談，了解小朋友的長處，以便日後可有效培育孩子；其次亦希望及早知道小朋友或家庭背景的「繪畫位」，例如大近視的學生，會盡量安排他坐近黑板一點，遇上特殊學習需要學生，亦可讓教師先做好準備。此外，家訪亦可讓小朋友更快融入小學生活，「有小一學生9月上學時，走來問我認不認得他，原來他對這次家訪很有印象，覺得校長和老師已是他的朋友，面對新環境也不會太害怕」。趙潔華說，教師甚至會到訪學生就讀的幼稚園，與校長及教師面談，了解學生在幼稚園學習和家庭的生活情況，以支援學生順利適應小一學習生活。

I° N° E° O° 中華基督教會基慈小學
 類別：資助男女小學
 宗教：基督教
 校網：45
 地址：九龍慈雲山道152號
 電話：2326 5742
 網址：www.keitsz.edu.hk



(學校提供)

**中華基督教會基慈小學
躲避盤校隊最近獲獎成績**

- 2023年12月 扶輪盃躲避盤小學邀請賽：亞軍
- 2023年11月 閩僑中學第三屆閩僑躲避盤小學邀請賽：第4名
- 2023年6月 全港小學校際躲避盤錦標賽：冠軍(團)
- 2023年4月 聖博德盃躲避盤比賽：亞軍
- 2023年2月 全港躲避盤錦標賽(U13)：盾賽冠軍
- 2022年12月 扶輪盃躲避盤小學邀請賽：盾賽冠軍

資料來源：學校提供



拓闊生活經驗

學校在課程設計上多安排全方位活動，以增加學生與社區的接觸，拓闊生活經驗。

(學校提供)



學製陶瓷

在教師帶領下，學生有機會製作陶瓷，透過這種藝術學習表達情緒。

(曾憲宗攝)