



小朋友不用太球，而用較小的4號球，較適合他們的手形。

撰文：胡麗珊 編輯：李越輝  
攝影：陳國峰、部分由受訪者提供  
美術：王偉思

姚教練解釋，只要配合其理解力把動作簡化為遊戲，循序漸進地讓他們吸收，幼兒由3歲開始已可學攪球。「小朋友要多點鼓勵和讚賞！他們要走到對點的直線或曲線，領略在球賽上如何避過對手，也要學習如何安全地身體落地。而學習把攪球準確地放進圓圈內，初期可用步行，習慣以視力觀察目標地點，領略如何攔截及準確達陣。3歲多的孩子，若沒法用單手拿球，便先用雙手來玩，或把球向前傳、向後傳，習慣球的質感。跳欄時不可用雙腳跳，要先以單腳跨過去。」

### 教法循序漸進

小朋友已跟成哥哥學了大半年，球隊成員由3至5歲不等，都是成哥哥和老師一起選拔出來。這天集訓儼如 playground 一樣開心，小朋友在不同任務中學習輪候、聽指令，運動時要講求手腳協調、平衡；如用手把球貼着腰轉一圈，向上空拋擲再準確接住；在相隔的飛碟間以免跳成直線或繞過直排飛碟學習用蛇步跑……玩完個別訓練，小球員便會進行刺激的比賽，例如連串勁跑、跨欄、再滾動身體衝向目標達陣的動作，也要玩鬥快及接力遊戲。小休時小朋友雖已一身大汗，但他們不怕熱也不怕蚊，只休息幾分鐘便一窩蜂去踏單車，精力無限。

### 自組幼兒球隊

於錦田的聖公會聖約瑟堂幼稚園，去年9月全校參與學習攪球，是首間把攪球引入正規課堂的幼稚園。校長丁穎思謂學校一直希望以集體球類培訓孩子體能和社交能力，去年籌備校本的攪球課，邀請港隊的姚錦成當教練，商討適合幼兒學習的課程。5月開始，學校還組成幼兒球隊，挑選20名學生每周五集訓一次。「我們有考慮過足球和籃球，但足球要用腳踢，幼兒的協調力不容易做到。我們是聖公會學校，想小朋友認識英國的文化傳統，故想到英式攪球，攪球也較足球安全。」

攪球運動出名碰撞多，要出盡拼勁成功攔截對手。有幼兒圍觀，歲小朋友在籃球場上學習，還把攪球視為正規課堂，組織幼兒攪球隊。堂上由遊戲融入技巧，讓小朋友在安全環境下鍛煉協調、平衡及體能，開心地動手動腦。

丁校長謂攪球運動可發展幼兒的認知、美感和社交等能力，而且玩法有趣，比足球更安全。



# 幼兒攪球隊 玩出拼勁

西貢，兩個狗是人幼咁  
看，兩隻狗是狗是狗

外架離不走  
現與停少  
狗與因就  
小因過時  
一讀如

長着牠也  
地頭以下  
棄連這少  
變，偏仔  
人。西內  
國內，外  
心小美  
美計較。

文：註冊社工劉子牛

坊婚姻介紹



成哥哥把攪球基本功簡化成遊戲，令小朋友自然領會。小朋友只要覺得有得玩，便非常投入。



下半场運動轉為激烈，小朋友要用蛇行準確繞過顏色碟，比賽跳欄、滾動及把球達陣。



### 混齡學習效果佳

丁校長強調幼稚園一向重視小朋友體能發展，每天也有體育堂，小朋友的協調能力已有根基，且全學校的籃球場已全面鋪了軟墊，很適合推廣攪球。「我們強調找教練指導他們能否與孩子相處，是否能按兒童成長心理來編排課程。」成哥哥教過很多學校，他教法輕鬆，也令小朋友明白要認真完成任務。他的每一堂課都有期望和目標，例如一開始已提出兒童攪球應混齡來學，很合乎學校理念。因3歲的小朋友不一定能力不足，小學員會因大哥哥姐姐的感染，很快進步。「校長笑言，小朋友玩開圓形球，對球體如何落地的規範早已習慣。「皮球落地彈開的方向是很一致的，他們容易捉摸到慣性，但拋擲尖長形的攪球時，就不是小朋友想像的狀態，當他們拋向左方，球反會彈向右方，開始時常常接不到；而學把攪球放定在呼拉圈內，更是不可心急，要慢慢放，否則很容易彈開出界，這都考驗他們的反應。」

### 引入多元化運動

除了攪球，學校明年也會在低年級引入英國的傳統運動投球 (Netball)，而學校的課外活動更是不收另類，小朋友可報讀 Taekwondo，攪球訓練更是不收費，目的只為小朋友拓闊視野，發展潛能。「學校希望讓小朋友學習到市區孩子同樣能玩的運動，攪球隊本來選拔了40名成員，但因資源和人力限制，最後只能選20名受訓，其他同學會安排他們免費參與專門的 Cross-Training，學習機敏和速度感，令他們更容易投入其他運動中。」她解釋攪球是全校參與，除了精英球員，全校同學都在周五分30人一組以混齡制玩半小時。「康文署即將於天水圍區開發攪球場地，天水圍也有球會，故我們也鼓勵有興趣和潛能的小朋友畢業後繼續玩。」



小朋友學習把攪球準確地放準位，用視力觀察目標地點。

陳以諾 (3歲半) 媽媽欣賞學校引入冷門的攪球。「攪球是很好的運動，可以讓以諾由細聽指令，明白如何專心和服從。」



經濟日報 C9  
23-5-2012

ve Corner 精英消費  
2880 2893 (Kelly Tsang) 傳真 2565 0547 Mobile: 9285 4528

坊婚姻介紹 政府註冊信心保證、色情免問  
www.singlemeeting.com.hk

車牌專門店  
www.lucky-number.hk  
9700002朱生

現代名盜天地  
專營景德鎮當代國家級大師陶瓷