



# 旱地 種劍花。

路德會呂祥光小學

路德會呂祥光小學黃綺華校長

除了個別學生主動到劍擊俱樂部受訓，中小學也會成立劍擊隊競逐學界賽事，老牌名校的校隊固然不在話下，劍擊俱樂部派駐教練，走入不同的學校，為中小學協助成立劍擊隊的情況也愈趨普及。港九區內學校百家爭鳴，不過遠在新界西北，卻仍有待更多有心人發展。

路德會呂祥光小學是少數成立了劍擊校隊的北區學校。兩年間由只有興趣班，到興趣班與校隊並行，以一所屯門的層層小學來說實屬不易。通過溝通協作，校方與俱樂部成功設立別出心裁的安排，讓學生能體驗及享受劍擊。

## 劍擊推動初嘗試。

「有好的身體，才可以做更多的事。」

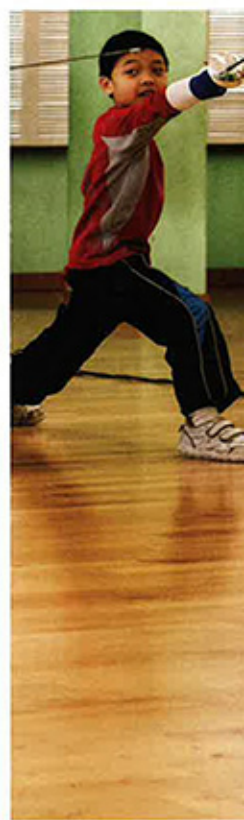
本著這個理念，呂祥光小學校長黃綺華引入了一些運動項目作為學生的課外活動，其中劍擊就是新近發展的項目之一。「劍擊是很國際化的運動，而且需要高度專注，這運動一方面可以開拓學生的國際視野，也可以提升他們的反應，而且在這一區，劍擊的興趣班都很少見，對學生來說，也是很新的嘗試。」黃校長在3年前晉升為學校校長，她於學校服務多年，早已有推廣更多運動與興趣的想法，就這樣，呂祥光小學在一年多前成立了劍擊興趣班，「我們不是要他們拿獎，只希望他們可以享受運動的樂趣。」經過投標，小學就找來劍擊俱樂部「劍擊全方位」，為學生擬定教學課程。

「初初開辦時家長都很熱烈，只是他們意識到劍擊需要的裝備都不便宜，故此部份學生在學習中卻步。」屋邨學校學生家庭背景相對樸素，也未必熟悉劍擊，要延續學生學習的路，校長與劍擊全方位惟有雙管齊下，「一方面我們向家長講解學劍擊的好處，一方面教練方面就提供部份裝備，裝備放置於校內，訓練時學生就可以輪流使用。」一年下來，興趣班在跌碰間保存下來，其中表現較佳的學生，更成為去年9月新增設的劍擊校隊中的第一批代表。



路德會呂祥光小學劍擊隊

於2018年9月始建校隊，由劍擊俱樂部「劍擊全方位」派駐教練授課，在2017年時本來只有興趣班，於今學度發展成校隊，並不時參與公開比賽。現仍保留興趣班，讓初接觸劍擊的學生由基本功開始訓練。







學生彼此為對方穿上劍擊服，在小節上培養了守望相助的精神

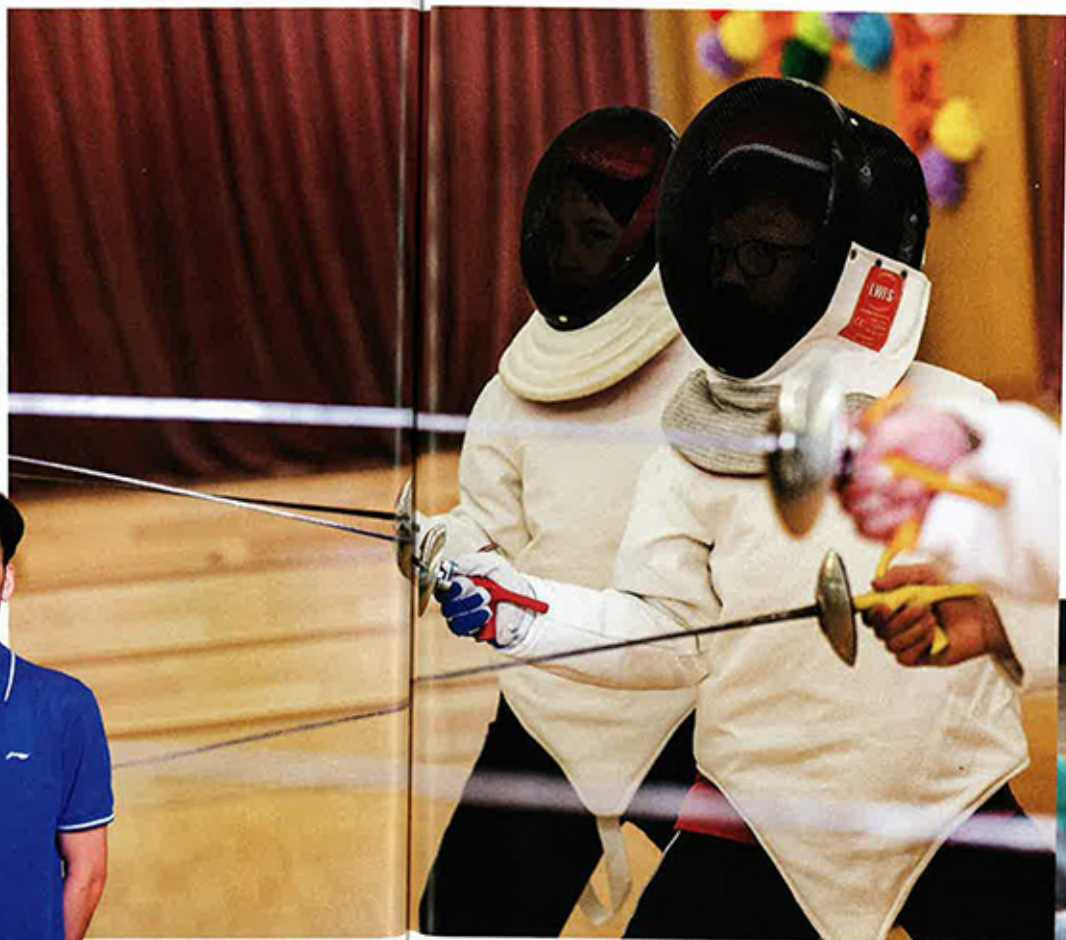
## 從興趣到比賽

興趣班與校隊，每星期都有一天一起上課，動輒有40多個學生，控制場面絕非易事，硬件上，裝備要預備，軟件上，教練團也要加碼。「我們平時到其他學校，都只是1-2個教練，因為他們一班也最多十多人，但這裡我們就要4個了。」來自「劍擊全方位」的教練兼香港重劍代表游晉鳴，經常於不同的中小學教授劍擊，也認識不同學校劍擊隊的文化，他認為呂祥光小學劍擊隊的發展情況是難能可貴，校方投入了不少資源，「有些學校但求有一個劍擊隊就夠，有多少人也不緊要，但這裡是有心推動的，單是興趣班就有24人，我們才要用上4個教練，保持訓練的質素。」

教練團為興趣班及校隊擬定不同訓練課程，同時善用校舍環境。「他們同時有其他課外活動，但都可以騰出兩個室內的空間，讓我們可以分開兩班，其實都不容易。」空間難求，各類裝備也要用到盡。「我們有兩套插有電源的劍擊裝備，也有20多套沒有電源的劍擊衫，即使穿上沒有電源的衫，也可以打實戰，興趣班就先練基本功，用上裝備的時間就較少。」裝備也是讓喜歡劍擊的學生趨之若鶩的一環，作為校隊成員，不少隊員也會代表學校出賽，教練也以裝備作為推動學生的動力，先挑選有潛質的同學，借裝備予他們出戰校際比賽，若表現良好，就將裝備贈予他們作獎勵。



游晉鳴教練為現時香港重劍代表，全港排名第五名



校隊以花劍和重劍作為訓練項目，學生所用的劍屬於特小型輕巧的劍

能插上電源的劍擊服只有兩套，就由校隊的不同成員輪流使用。學校也為劍擊隊購置了計分儀，逐步為校隊提供更多支持

## 校隊新意義

游教練認為，呂祥光小學劍擊隊還很新，發展至今只有半年，新校隊需要時間培養團體精神，但從個人層面比較的話，他認為新界區的學生有比市區學生優勝的地方，「如果要與九龍區傳統名校作比較，名校的小朋友在腦筋上可能會聰明一點，課外活動也更多，但這裡的學生很好動，因此，身體協調就優勝一點，體格上比較好。」

相較大部分校隊，現時呂祥光小學劍擊隊員的訓練目標也較純粹，「以往一些傳統名校，他們的學生會對學校的劍擊隊很有歸屬感，也覺得入隊是件光榮的事，然後很有目標要為學校增光，贏獎牌，但這裡因為校隊歷史很短，學生未必有這樣的負擔，心態很單純，他們只是有興趣，家人幫他們報了名就來練。」這份直接，在滿足競爭的香港校園卻顯得很難得，也如劍擊這項在以往被視為貴族運動的項目，終走入位處新界西北的呂祥光小學，成為一項在地、平民化的運動，為學生帶來美好的時光。



與興趣班的學生大多是从基本功學起