



## 中學專題

每逢週一與週三，參加晨跑計劃的學生於7時前已回校，熱身後，便由學校正門開始練跑，跑至附近的京士柏公園，沿途有跑道、上落樓梯、平路等，跑大約20分鐘後便返回校舍，開始一天的課堂學習生活。負責推動長跑的天主教新民書院課外活動組及體育科主任黎可基期望，透過晨跑建立學校的長跑文化，「當學生有恆心定時做運動，自然能培養他們對運動的興趣，也能訓練他們的鬥志與毅力。」

中二學生周紫依及謝宛芯因為參加晨跑，已習慣清晨5時起床再回校，她們認為早起也會令人更精神。謝宛芯最初參加晨跑是因為受到熱愛運動的哥哥的鼓勵，但起初練跑時也不習慣，「以往甚少跑步，但慢慢也適應下來，後來愈跑愈順暢，逐漸習慣了每星期兩次的跑步訓練。」她說長跑有助她生活變得更健康。

周紫依自六歲開始跑步，升中後得知有長跑訓練便報名參加，在老師推薦下代表學校參加越野賽事，更在上學年女子乙組比賽中獲得全場第八名。她喜歡長跑，訓練有助提升體能外，也鍛鍊毅力，最重要的，是同學的陪伴成為她堅持下去的關鍵，「朋友的同行是我跑步的動力，也推動我繼續參加賽事。」

座落油麻地鬧市的天主教新民書院建於1960年代，佔地只約1,400平方米，校舍細小，沒有操場，學生在設於校舍底層的禮堂集會，也在禮堂上運動課。禮堂內雖有籃球架，卻並非標準的籃球場，凡小息、午膳或下課後，學生也沒有運動場地舒展身心。

## 校舍小 老師想辦法推運動風氣

黎可基老師認為校舍的限制，不應成為學生投入運動的阻礙，於是他便以自己擅長的長跑項目去改善校內運動氣氛。他先後推出晨跑計劃和環校跑，也在校內增設越野長跑隊等，更會推薦學生參加賽事，又想出不同方法去鼓勵學生做運動。

「參加晨跑為了得到一雙跑鞋！」中二生許廣鴻坦言最初看到參與晨跑訓練有機會得到一對波鞋作獎勵而報名參與：當參加達到10次，再完成自學計劃，即是累積跑完馬拉松的42.195公里距離，及參加每年一次的「環校跑」，完成以上要求，校方便向學生送贈跑鞋。

許廣鴻說：「跑步雖然令人疲累，但獎勵卻給我動力。」他最初每星期兩次晨跑，跑了一會已體力不繼，由跑變行。後來他也參加四公里越野賽，經過訓練後他終於可以一氣呵成跑畢全程，體能也逐步提升。

為了讓全校學生多做運動，該校七年前開始每年舉辦「同樂日」，場地是租借外間的室內運動場館，以解決校園地方有限的問題。活動以班際比賽為主，遊戲富趣味。為求讓學生投入，活動前，體育課堂會教導學生同樂日競技遊戲的技巧，又鼓勵學生多練習多參與。

當問到同樂日有甚麼好玩的地方，受訪學生都表現雀躍，例如同樂日其中的遊戲「極速挑戰」，學生要在平放地面的長梯上完成不同動作，

如開合腳、前後跳等，去考驗學生的靈活度和腳步協調。另外，也有講求團體合作的遊戲，由每班派代表參加跳大繩；也有由8至10人站立在一條大型彩帶圈內鬥快到達目的地的「坦克車」遊戲。

本學年面對新型冠狀病毒疫情，同樂日改為網上預錄，由每班各派學生代表參加。

近年協助籌備同樂日的中四生梁華釗說，可惜今年未能舉辦實體同樂日，但回想以往，仍很享受參與過程，「以往同樂日上經常要在場內四處走，例如是幫手拍片，相比參賽者的活動量還要多。能與同學一起籌辦活動，很好玩和很有意義。」

中六生林俊朗熱愛運動，更在舞獅項目代表香港參賽，然而面對校舍空間狹小，幸好近年學校推動晨跑及同樂日等運動，讓他在六年的校園生活中留下美好回憶。「我珍惜每一次的運動訓練。團體活動如同樂日可提升同學對學校的歸屬感，尤其本年我要應付公開試，運動給予我喘息的機會。」他說，運動訓練了他的恆心與堅持，兩者都有助他應付公開考試。（高）



01



02

03



# 天主教新民書院 推動晨跑培養運動習慣

01 天主教新民書院學生過去在校舍有限的場地下參與體育課

02 近年該校舉辦的同樂日內容豐富，發揮學生團體與合作精神。

03 學生參與長跑運動。

(相片01-03由校方提供，資料圖片)