

小毽子 團結大精神

現在學生的功課繁重，課餘更要努力修練琴棋書畫，十八般武藝項項皆能。但長期坐著看書學習，不利於身體健康發展，所以不少學校都會鼓勵學生練習一項運動，讓他們在課餘時能輕鬆身心，也有益健康。不過小孩子的身體未完全發育，一些較為激烈的運動如籃球或排球未必適合。要鍛鍊體格同時培養合作、團體精神，一個簡單的足毽，或許是另一個好選擇。



傳統運動

足毽子是中國一種民間運動，據說它是從古代軍中遊戲「蹴鞠」中演變而來的。足毽可以調節腦、眼、神經系統的配合與協調能力，活動四肢、腰、頸等處關節，促進血液循環、增強心肺功能。成立足毽隊已有兩年的宣道會陳元喜小學，校長楊潤玲表示學校發現學生對足毽運動有濃厚的興趣，無論小息及課餘時間都會踢毽。「購買一隻毽子只需數元，一般家庭也能應付，就是這種『方便』令足毽可以廣泛流傳，並遍佈校園。有見學生如此熱愛，加上足毽運動可以訓練學生學習如何面對困難，並發揮團隊精神，所以我們成立了足毽隊，讓學生能發揮所長。」校隊隊長馬文政、王森茂和白豪業不約而同因為看到課餘時同學在踢毽，覺得有趣才開始學習，而且每天反覆練習都不覺得沉悶。

小學生能應付

除了學生的興趣外，校方也衡量過足毽的特點才作決定。陳元喜小學的聯課活動主任潘詠俊老師指推動足毽是因為這項運動相對而言不是太激烈，初小學生也能應付。「我們考慮過學生的安全性，發現足毽輕巧，但有挑戰性，所以也很鼓勵學生參與。」現時陳元喜小學的校隊每星期訓練一次，每次兩小時。楊校長指同學積極投入足毽運動，每年學期初舉行足毽隊選拔時都有數十人報名參加。能夠通過選拔進入足毽隊的同學，都專心練習，務求達到更高的踢毽水平。經過老師同學的努力，陳元喜小學在全港學界足毽比賽中獲得多個獎項，令同學們興奮不已。

增加歸屬感

別看輕小小的一個毽子，比賽時除了要求個人技巧，也需要團隊合作。潘詠俊主任補充：「足毽運動除有個人控毽比賽外，還有隊制比賽。在個人的技巧方面，同學需要堅持及刻苦鍛鍊，才能提升踢毽的水平。」而隊制比賽則講求合作性，同學一定要懂得思考，在不同的時候運用不同的戰略作賽。「同學在參與比賽時，更需要互相鼓勵，激勵士氣，在發揮團隊精神之餘，亦增加了對學校的歸屬感。」楊校長期望每一位同學都能發揮所長，透過足毽運動建立他們自信心、堅忍及面對困難的能力。「校方從沒有刻意要為獲獎而給同學壓力，我們重視的是靈、德、智、體、群、美六育的發展，只要同學有興趣，肯積極投入和參與，學校會提供不同的機會讓同學擴闊視野，盡展潛能。希望他們在智慧和身量，並神和人喜愛他們的心都一切增長，達到『榮神益人』的最終目標。」



足毽比賽規則

足毽比賽基本上與排球比賽很相似，但以正規羽毛球場為主，網高亦以羽毛球比賽網高同。每邊三位隊員，每組在不超過四次的踢毽把毽子傳到對方場內，而每人只能連續觸毽兩次，如超出者，即判違例。比賽時，雙方隊員可以用任何部位擊球，但手臂及手掌除外。足毽比賽不受時間限制，以直接得分為勝負，某隊先得 21 分為勝一局。



宣道會陳元喜小學的足毽隊屢創佳績。



(左起)潘詠俊老師、王森茂、白豪業、馬文政與楊潤玲校長合照。

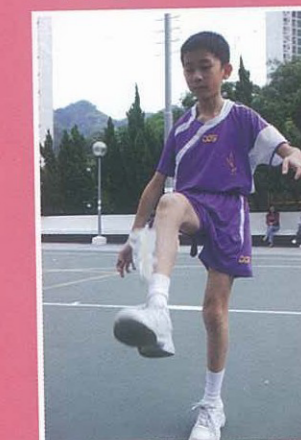
足毽的四個基本腳法



以腳內側踢



以腳外側踢



以腳面踢



以膝部踢