

22/09/2011 星期四

http://edu.singtao.com

是日精選推介：



創意D.I.Y
自製筆筒沒煩惱 P.4

遊戲中學習
炸彈旋風 型格爆破 P.5

陽光校園 Sunny Campus

校園傳真



我也要跟大家一起參加比賽！

那麼你要勤加鍛煉，不要拖累我們才好。

跑步是一個人孤獨的旅程，尤其是在長跑競賽中，除了講求耐力和體力，更重要的是堅持下去的毅力。但如果同行者一起，再艱難的路也會變得輕鬆簡單。聖公會基顯小學在暑假前安排近80個學生參加「奧運歡樂跑」比賽，路上同學互相支持，為對方打氣，最後全部都能完成賽事，更獲得不少獎項！

文：Ella 攝：郭正珊 部分照片：受訪者提供

齊心共闖 路上不孤單

師生同步 互相鼓勵



雷穎儀校長

張偉雄副校長

就算是短短的路程，現今的小朋友也多選擇乘車而不走路。喜愛馬拉松的張偉雄副校長希望借參與長跑比賽，讓同學們可多投入運動。於是他決定在這次比賽中領頭，而雷穎儀校長負責殿後，鼓勵學生不要放棄。雷校長笑言：「雖然落後的學生跑了一個多小時，但能完成賽事，已經是值得高興的事情。」有老師的鼓勵和支持，同學又怎會輕言放棄呢？

運氣得宜 贏得輕易

長跑需要有技巧地運氣和留力。張副校建議同學吸兩下氣才呼一下，讓更多氧氣能帶進身體內。跑的時候要保持平均速度，不要過快也不要太慢。最省力的方法是跑時身體挺直，不要讓重心下移，並盡量跟着直綫小步跑。同學經過副校兩次特訓後，漸漸掌握當中的竅門，輕鬆迎接比賽，不少人更在獎牌榜上名列前茅！



完成賽事後，同學興奮地舉着獎品合照。

堅持不懈長跑賽



1 到達比賽場地後，同學互相替對方勾上號碼牌，做好熱身，迎接挑戰。



2 站在起跑點上，同學心情緊張，但仍不忘擺出勝利的手勢。



3 起跑！同學努力保持速度平均，不會一開始向前亂衝，以免浪費體力。



6 經過水站，同學馬上拿一杯水喝，以補充失去的水分。



5 有些同學跑得累了，腳步慢了下來，但看見身邊的大人都全力向前衝，他們也受到激勵，決定要堅持下去。



4 跑到中段，不少人體力不繼，結伴在涼亭稍作休息。



7 最後，所有人都順利衝過終點，完成5.6公里的賽事！

難忘經驗感受多

賽道沿途充滿優美的景色，讓我忘記了跑步的疲累。我與一個同學比賽，看誰跑得比較快。原來彼此不相伯仲，後來更一起衝過終點呢！

這次可以和同學一起跑，我覺得很快樂。這次的比賽很講求耐力，我跑到四分之三的路程時已經感覺很累，但也憑毅力完成餘下路程。

我先從慢跑開始，慢慢地加速，到後段全力衝刺。雖然跑到最後800米時，我的腳開始痛，但仍堅持跑下去，最後用了三十多分鐘便完成，獲得小學組第一名的成績。

完成這次長跑，我覺得很有滿足感。中途經過水站的時候，我喝了太多水了，弄得肚子不舒服，幸好我早已「留前門後」，儲存體力，終於以第三名衝綫。

一開始我不習慣跑這麼長的路，腳有點痛。但一路上充滿綠色植物，吸着清新的空氣，頓時身心舒暢，腳痛也神奇地消失了！

鄺卓恒 5D

劉峻和 6C

關梓謙 5B

何卓文 5B

鄺靖茵 5C

盧巧欣 5D

我遵守着老師教的兩吸一呼的運氣原則，手盡量貼近身體，這樣便能不浪費體力，輕鬆完成賽事。

聖公會基顯小學

電話：27507771

電郵：keihin@skhkeihin.edu.hk

地址：觀塘牛頭角上邨安善道

網址：http://www.skhkeihin.edu.hk/



〈校園傳真〉採訪活動

各小學如有任何校園活動、特色教學或舉辦校慶等，歡迎電郵至sunnycampus@singtao.com，我們將與貴校聯絡或派出記者採訪。