樂善堂梁銶琚學校(分校)
LOK SIN TONG LEUNG KAU KUI PRIMARY SCHOOL (BRANCH)
學科通訊

2017 年 4 月及 5 月號

總 編 輯：俞碧珍主任
電腦排版：茄雲
編　　輯：譚玉冰主任、翁思行老師
黃哲文老師

學校電話：2445 6880　　校址：新界元朗天水圍天恩邨　　網址：http:// lst-lkkb.edu.hk

香 港 體 壇 「 威 水 史 」

香港體壇歷史

香港早期的體育活動主要由西方人士組織的體育會舉辦，參與者僅限於駐港英軍、商人及外籍公務員等，華人絕少機會或渠道參與。香港賽馬會於 1884 年成立，是最早於香港成立的體育會之一。而英國人將足球運動帶到香港，於 1886 年成立香港足球會，同時舉辦足球聯賽及特別銀牌賽事，分別為全亞洲歷史最悠久的職業足球聯賽及錦標賽。

香港政府於 1950 年 11 月 24 日成立「香港業餘體育協會」，協調本地體育事務，並負責選拔運動員參加地區和國際性運動賽事。翌年協會獲得國際奧委會承認，更名為香港業餘體育協會暨奧林匹克委員會，同年亦獲亞洲奧林匹克理事會承認，並於 1952 年首次以香港名義參加赫爾辛基第十五屆奧運會。

1997 年 7 月 1 日，香港主權移交，結束了香港長達 150 多年的英國殖民地身份，成為中國的一個特別行政區。香港體育民間團體可同世界各國、各地區及國際的有關團體和組織保持和發展關係。該團體和組織可根據需要冠用「中國香港」的名義參與有關活動。香港特別行政區可在體育領域以「中國香港」的名義單獨地同世界各國、各地區及有關國際組織保持和發展關係，簽訂和履行有關協議等。

香港頂尖運動員

香港運動員多年來在世界各大型運動賽事上，獲獎無數，當中更不乏頂尖的世界冠軍人物，以下為各項目界別的代表人物：

田 徑

蘇樺偉 - 綽號「神奇小子」，自 1996 年至 2008 參與殘奧會已連續四屆奪金凱旋歸回，目前是男子 100 米及 200 米傷健人士世界紀錄保持者。

體育科及

乒 乓 球

高禮澤 - 曾經為中國國家代表，於國際乒聯巡迴賽為香港奪得男子單打冠軍、7 次男子雙打冠軍和 7 次亞軍，於亞洲錦標賽為香港奪得男子雙打冠軍。於奧運會為香港奪得男子雙打銀牌，於亞運會為香港奪得男子雙打金牌和男子團體銅牌，並於東亞運為香港奪得混合雙打金牌。

李靜 - 曾經為中國國家代表，於亞運會為香港奪得男子單打銅牌、男子雙打金牌和男子團體銅牌，並於奧運會為香港奪得男子雙打銀牌。

羽 毛 球

葉姵延 - 綽號「黑妹」，最高位列世界排名第 18 位。

桌 球

傅家俊 - 被稱為「神奇小子」，現時世界排名第 8 位。

吳安儀 - 2006 年首次參加香港女子桌球公開賽。於 2013 年，吳安儀世界排名升至第 2 位。2017 年 3 月 19 日，吳安儀在 WLBSA 世界女子桌球賽再度贏得冠軍。

滑 浪 風 帆

李麗珊 - 已退役運動員，綽號「風之后」。於世界錦標賽為香港奪得 3 次冠軍、亞軍和季軍。於 1996 年阿特蘭大奧運會為香港奪得史上首面金牌。

體育科及

樂善堂梁銶琚學校(分校)
LOK SIN TONG LEUNG KAU KUI PRIMARY SCHOOL (BRANCH)
學科通訊

單 車

黃金寶 - 綽號「香港之寶」、「亞洲車神」，曾於亞洲錦標賽為香港奪得冠軍、亞季和六次季軍。於亞運會為香港奪得三次金牌和銅牌，於東亞運為香港奪得男子團體計時賽銅牌，並於全運會為香港奪得 3 次金牌和銅牌。

李慧詩 - 有「牛下女車神」之稱，於 2012 年夏季奧林匹克運動會自由車女子競輪賽中贏得銅牌，為香港歷史上第三面於奧運會中贏得的獎牌，亦是繼李麗珊後第二位出生於香港而在奧運會中贏得獎牌的運動員。為香港首位女子單車比賽世界冠軍，及繼黃金寶、郭灝霆和梁峻榮後，香港第四位單車運動員獲取世界冠軍，並且得以穿上彩虹戰衣。

世界冠軍是如何練成的？

正所謂「台上一分鐘，台下十年功」，究竟作為一位世界冠軍級的運動員，日常的訓練是怎樣的？前香港單車代表隊成員洪松蔭先生，曾經於報章上分享過他的訓練日程：

洪松蔭說過「儲里數唔難」，因為他一周跑足 7 天。他每天 6 時起牀，訓練以慢跑為主，每周游泳一天和踏單車一至兩天，以交叉訓練作為恢復，重點比賽前三、四個月跑樓梯，每課訓練後限時 2 分鐘內跑 21 層樓梯回家，最後一個月才加插均速跑和間歇跑。如想提升比賽速度，間歇跑將加至每周一天，練習強度達到新高，而且更要注重伸展和核心肌肉訓練等活動。

運動員的成功確實得來不易，必須要透過非常刻苦，日以繼夜的訓練，才能有機會於比賽中獲取理想成績。希望各位喜歡運動的同學，繼續努力向前，向自

日常訓練計劃

一	二	三	四	五	六	日
10 公里	15 公里	早上 20 公里、黃昏 10 公里	10 公里	15 公里	20 公里	30 公里

註 1：以上全是慢跑
註 2：若早上踏單車，跑步課延至黃昏，跑 10 公里；游泳則安排於傍晚

賽前一個月速度訓練

間歇跑（地點：跑馬地運動場大圈）	
距離 × 次數	1 公里 × 20
限時	頭 18 個 3 分 45 秒至 4 分鐘，最後兩個 3 分 30 秒
每次休息	0.375 公里慢行
均速跑（地點：跑馬地運動場大圈）	
距離	11 公里（8 圈）
限時	40 分鐘

伸展身體訓練（約 45 分鐘）

掌上壓	慢上慢落，1 組 30 次，3 組
仰臥起坐	1 組 30 次，3 組
平板式	1 分 30 秒 × 2、2 分鐘 × 1

註：其餘時間拉筋及以 foam roller 紓緩肌肉、按摩、敷冰

己目標的成績邁進！

家居健體操

做運動，無需好似上述頂尖運動員一樣，要長時間及高強度，才能令身體健康。其實，只要有系統地進行肌肉強化活動，有助改善身心健康。除了能促進神經及肌肉系統的協調、強化肌肉及關節外，更能提升運動表現。

鍛鍊肌肉的建議

為減低骨骼及肌肉受傷的風險，一切應循序漸進，從相對適中的活動量開始，逐漸過渡至較大力量負荷的目標。初學者宜由淺入深，針對身體各主要肌群進行鍛鍊，包括胸部、肩膊、背部、腹部、臀部、大腿和小腿等。

每星期用非連續的 2 至 3 天時間來鍛鍊各主要肌肉群。鍛鍊時，每主要肌群訓練到 2 至 4 組。每組訓練進行 8 至 12 次重複動作。要效果顯著，重覆負荷的阻力需超出肌肉一般慣常適應的程度，亦相等於中度強度或以上的力量負荷。

要達到建議的肌肉力量活動量，您不一定要購買健身中心的會籍或新穎美觀的健身器材：有些人會選擇用橡筋帶，因為容易使用又方便收藏；有些人則喜歡提舉日常生活中的重物來做鍛鍊，例如罐頭、書本或樽裝水等。以下是一些您也能在家簡易進行的肌肉鍛鍊，看看那些較適合您，或請教您的家庭醫生或專業人士。

以上只是一些運動建議，同學可根據自己的能力及需要，設計出屬於自己的鍛鍊計劃，促進身體健康。

體育科及

樂善堂梁銶琚學校(分校)
LOK SIN TONG LEUNG KAU KUI PRIMARY SCHOOL (BRANCH)
學科通訊

第九屆運動會 成績紀錄

	項目 \ 名次	冠軍	亞軍	季軍
六年級 男子組	200 米	吳志財	鄺嘉楊	陳俊賢
		6B	6A	6A
	100 米	余建樂	蘇德謙	歐洋
		6B	6A	6B
	60 米	劉榮峻	潘煦瑜	陳正昊
		6A	6A	6B
	跳高	吳志財	劉榮峻	溫卓熹
		6B	6A	6B
	跳遠	歐洋	陳正昊	潘煦瑜
		6B	6B	6A
	擲壘球	鄺嘉楊	蘇德謙	鄧溢希
		6A	6A	6B
五年級 男子組	100 米	林楚希	文健濤	何爾奇
		5C	5B	5A
	60 米	何朗維	莊子祺	蘇裕龍
		5C	5D	5A
	跳高	古俊熙	蘇裕龍	蕭勁泉
		5B	5A	5D
	跳遠	林信衡	江銘澤	陳子聰
		5A	5C	5D
	擲壘球	林覺榮	李俊易	曾城鑫
		5A	5D	5B
四年級 男子組	60 米	李冠霖	陳銘鴻	彭睿堯
		4D	4D	4B
	100 米	梁理傑	梁樹濤	傅凱俊
		4A	4E	4C
	跳遠	何德晟	葉俊杰	梁理傑
		4D	4B	4A
	擲網球	李鎮燁	吳瑋培	文楚傑
		4C	4C	4E
三年級 男子組	60 米	Butt Hasan	莫賢祖	劉淼
		3C	3F	3D
	100 米	鄒承希	黃啟宏	吳馬卓希
		3A	3F	3A
	跳遠	吳馬卓希	趙浚廷	李振和
		3A	3A	3C
	擲網球	陳浩軒	方智勝	李卓熹
		3B	3A	3C
三年級男女子混合接力賽		3C	3B	3A

	項目 \ 名次	冠軍	亞軍	季軍
六年級 女子組	200 米	譚凱月	何羚婷	周春妍
		6A	6B	6A
	100 米	馬婉霖	曾凱琳	陳澤林
		6B	6A	6A
	60 米	譚穎熙	楊雨茵	趙心怡
		6B	6B	6A
	跳高	馬婉霖	陳淑貞	譚穎熙
		6B	6A	6B
	跳遠	何羚婷	譚凱月	陳智恩
		6B	6A	6B
	擲壘球	楊雨茵	張詠彤	陳澤林
		6B	6B	6A
五年級 女子組	100 米	蔡釗妮	方彤瑤	楊曉彤
		5B	5D	5D
	60 米	鍾佩妍	黃嘉怡	李芷欣
		5A	5C	5C
	跳高	柳芊穎	方彤瑤	黃嘉怡
		5A	5D	5C
	跳遠	何芷瑩	鍾佩妍	鄒俊蓮
		5A	5A	5B
	擲壘球	霍曦彤	鄧曉炯	賀妍穎
		5A	5B	5A
四年級 女子組	60 米	賴曉嵐	鍾妙如	楊麗晴
		4D	4D	4B
	100 米	陳洛桐	陳佳綺	張巧瑩
		4B	4E	4D
	跳遠	賴曉嵐	陳佳綺	孫玉珺
		4D	4E	4D
	擲網球	鄧曉彤	黃樂臨	楊栩昕
		4C	4B	4A
三年級 女子組	60 米	何芷宜	翁馨	黃美恩
		3B	3C	3D
	100 米	張昕	柯伊庭	周可心
		3C	3B	3B
	跳遠	葉思彤	黃美恩	辜睿桐
		3F	3D	3B
	擲網球	鄧芷晴	柯伊庭	區詩晴
		3D	3B	3E
五年級男女子混合接力賽		5D	5B	5A

體育科及音樂科

樂善堂梁銶琚學校(分校)
LOK SIN TONG LEUNG KAU KUI PRIMARY SCHOOL (BRANCH)
學科通訊

四年級男女子混合接力賽	4D	4B	4A

六年級男女子混合接力賽	6A	6B	

音樂劇介紹

《悲慘世界》(法語：Les Misérables，又譯孤星淚)是由法國音樂劇作曲家克勞德-米歇爾·勳伯格和阿蘭·鮑伯利共同創作的一部音樂劇，改編自維克多·雨果的同名小說。故事以 1832 年巴黎共和黨人起義為背景，講述了主人公尚萬強在多年前因為家人沒有食物而去偷麵包遭判重刑，假釋後計劃重新做人、改變社會，但卻遇上種種困難的艱辛歷程。該劇於 1980 年在法國巴黎的體育宮首次公演，原本預計上演八週，結果延長加演，共演出了 16 週，由於之後的場地已被預訂才不能公演。

悲慘世界曾被英國 BBC 電台第二台的聽眾選為「全國第一不可或缺的音樂劇」。2005 年 10 月 8 日，該劇在倫敦皇后劇場慶祝 20 週年，而且在上映前便已經預訂演出至 2007 年 1 月 6 日，取代了安德魯·洛伊·韋伯的《貓》，成為倫敦西區上演年期最長的音樂劇。《悲慘世界》與《貓》、《歌劇魅影》和《西貢小姐》一同被認為是 1980 年代以來，歐洲最具影響力的音樂劇之一。

當中最令人震撼的一幕發生在 1832 年的巴黎，受人民愛戴的拉馬克將軍重病將要去世。當時傳訊人帶來了拉馬克將軍的死訊，懷抱著夢想與理念，渴望改變迂腐的政府，消弭社會上的貧富差距，並且推翻獨裁自大的君主體制的學生們慷慨激昂地走上街頭，唱出了這首世界著名的“Do You Hear The People Sing”。同學們早前在午間音樂短片播放中欣賞過這首歌曲，現在讓我們再欣賞一下歌曲的歌詞。

“Do You Hear The People Sing”
中文歌詞翻譯

你聽到人們的歌聲嗎？
他們唱著忿怒群眾的歌。
這是人民的歌聲，他們不再甘心為奴。
當你的心與戰鼓和應之時，新的生命便將來臨，就在明天。

你會否加入這神聖的抗爭？
誰能堅強地與我站在一起？
在路障的彼岸，是否有一你渴望見到的世界？
快來加入這場戰鬥，這給你自由的權利。

你願否奉獻一切你能奉獻的，以致我們的旗幟能前進？
有些人會倒下，有些人會活下去。
你會否站出來，把握你的命運？
殉道者的血，會滋潤法國的土地。

體育科及音樂科

樂善堂梁銶琚學校(分校)
LOK SIN TONG LEUNG KAU KUI PRIMARY SCHOOL (BRANCH)
學科通訊

https: //zh.m.wikipedia.org/wiki/悲慘世界

校外比賽獲獎名單

學生姓名	班別	負責老師	項目名稱	得獎成績
禤茵晴	4A	楊佩詩	2016-2017 年度第六十九屆香港學校音樂節 鋼琴獨奏(一級)	優良
黃子洛	2A	翁思行	2016-2017 年度第六十九屆香港學校音樂節 鋼琴獨奏(二級)	優良
冼康晴	4B	翁思行	2016-2017 年度第六十九屆香港學校音樂節 鋼琴獨奏(二級)	優良
陳俊賢	6A	翁思行	2016-2017 年度第六十九屆香港學校音樂節 中提琴獨奏(初級組)	優良
徐佳宜	6B	譚玉冰	2016-2017 年度第六十九屆香港學校音樂節 二胡獨奏(中級組)	優良
陳梓晴	3A	翁思行	悠揚古典 天水圍青少年中西樂器表演大賽(第二屆) 合奏組 	季軍
高紫桐	3A			
袁家謙	3E			
黎一嵐	3F			
陳筱楠	4A			
鄧朗斯	4B			
黃育嘉	4B			
鍾佩妍	5A			
黃樂希	5A			
麥梓澄	5A			
張希敏	5B			
郁樂芝	5D			
陳俊賢	6A			
周可心	3B		第十一屆國際青少年藝術節 聲樂大賽兒童 A 組	金獎
			第十二屆世界華人青少年藝術節 兒童 A 組聲樂	銅獎

校內比賽獲獎名單

P.1-P.3 親子填詞創作比賽			
	冠軍	亞軍	季軍

體育科及

樂善堂梁銶琚學校(分校)
LOK SIN TONG LEUNG KAU KUI PRIMARY SCHOOL (BRANCH)
學科通訊

一年級	1D 伍心怡	1B 萬昭華	1C 顏佳欣
二年級	2B 黃薺趣	2B 李菁菁	2C 張文靜
三年級	3E 白雪怡	3A 黃正妍	3A 關尹禎

活 動 剪 影

挑戰康加鼓大賽

藝萃坊表演

《超越時空的樂器》管風琴導賞音樂會

體育科及

樂善堂梁銶琚學校(分校)
LOK SIN TONG LEUNG KAU KUI PRIMARY SCHOOL (BRANCH)
學科通訊