

總編輯：俞碧珍主任
電腦排版：茹雲
編輯：黃哲文老師

2017年4月號

學校電話：2445 6880

校址：新界元朗天水圍天恩邨

網址：<http://lst-lkku.edu.hk>

4 月份



<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%9B%B9%E6%98%9F%E5%A6%82> [維基百科]

體育明星介紹

香港拳皇 – 曹星如

曹星如 Rex Tso	
個人資料	
本名	曹星如
暱稱	神奇小子
級別	超蠅量級
身高	170 cm (5 英尺 7 英寸)
國籍	 中國 (香港)
出生	1987 年 7 月 15 日 (29 歲) 英屬香港屯門
站位	左架站位
拳擊記錄	
總比賽	21
勝出	21
通過 KO 勝出	12
落敗	0
平手	0
沒有比賽	0

曹星如生於香港，出身自拳擊世家，約於 12 至 13 歲起接觸拳擊運動，其後 3 次贏奪香港業餘比賽冠軍，於中學時代就讀可藝中學(嗇色園主辦)，轉職職業身份後，於首次參加的比賽—2011 年 9 月舉行的世界性職業拳擊賽，即勝利。於 2012 年 12 月 11 日舉行的世界拳擊理事會亞洲洲際金腰帶賽事中經歷 10 個回合激戰後，以技術性擊倒 (Technical Knockout, TKO) 吉爾吉斯拳擊手沙利夫，贏奪金腰帶，取得職業賽八連勝。

2013 年 7 月 27 日，曹星如首次出戰 Top Rank 拳賽，在澳門威尼斯人金光綜藝館出戰皇金拳賽 II，經過 6 個回合賽事，以點數兩勝一和戰勝泰

國拳擊手魯里沙莫，取得職業賽十連勝，並且贏得 9,000 美元獎金。

同年 11 月 24 日，曹星如在澳門威尼斯人舉行的金光決戰拳賽，與比較他年青 4 年的泰國拳擊手蘇蘇 (SuSu) 對戰，於首回合僅 2 分 29 秒就 TKO 對手，取得職業生涯 11 連勝，該次獎金倍增至 18,000 美元。

2015 年 3 月 5 日，曹星如與美國拳擊推廣公司 Top Rank 簽約成為當中一分子，為期兩年，共打 5 場拳賽，酬勞估計達 300 萬港元。首場賽事為於同月 7 日在澳門挑戰菲律賓籍對手恩里克斯 (Michael Enriquez, 10 勝 2 和 1 負, 6KOs)，爭取世界拳擊協會國際級腰帶，結果獲 3 位評判一致裁定曹星如以點數擊敗對手，取得職業

生涯 16 連勝。2017 年 1 月 3 日，曹星如在最新的 WBO（世界拳擊組織）最新超蠅量級世界排名升上第 1 位，歷史性成為第一位榮升拳擊世界第一哥的香港拳手。

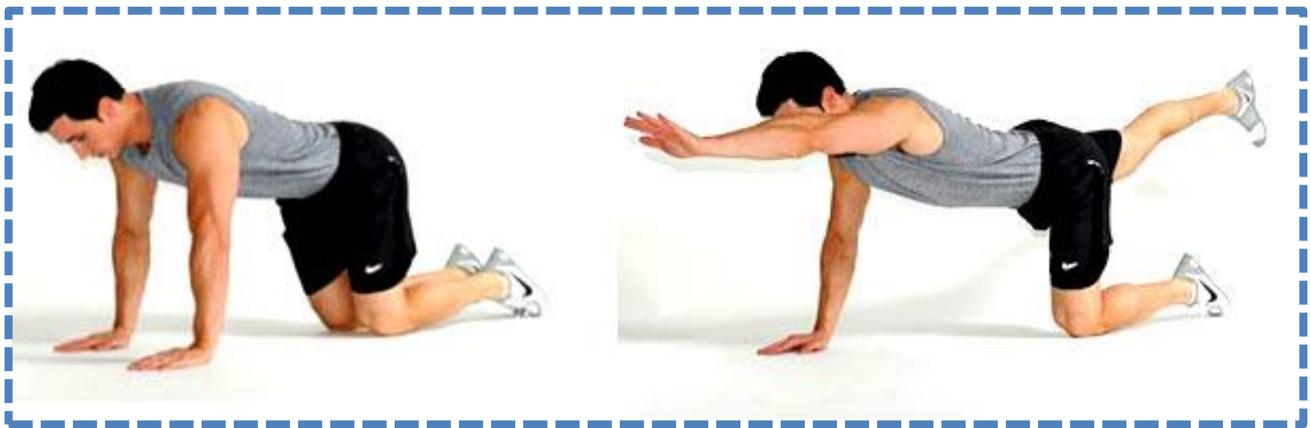
體育科



家中健體操

跪姿撐體 (Bird Dog)

[HTTP://WWW.GYMBEGINNER.HK/2014/05/14/BIRD-DOG/](http://www.gymbeginner.hk/2014/05/14/bird-dog/) [健身百科 GYM GUIDE]



跪姿撐體 (Bird Dog) 是一個很好訓練腹部的動作，它能鍛鍊你的下背肌和平衡力。

新手第一次做的時候可能會覺得很難平衡，但當你克服後你的動覺 (kinesthetic awareness)*會提高，你的深層次肌肉也會被強化。

程度：初階 (Beginner)

主要訓練肌肉群組：腹橫肌 (Transverse Abdominis)

動作

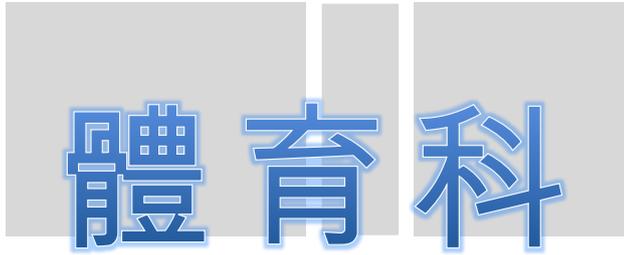
1. 跪在地上，雙手伸直放在膊頭下面，雙腿則放在腰下，頭、頸、背部成一直線。
2. 提起右手，手指指向前，右手與身體成一直線，手保持伸直。
3. 同一時間，左腳撐後，跟右手一樣，左腳要跟身體保持在同一直線上。
4. 靜止 1 秒，保持身體平衡。
5. 慢慢把右手和左腳帶回來，用左手和右腳重覆動作。

注意事項

1. 新手可選擇找朋友一同進行，這樣便能知道自己的動作是否在一個直線上。
2. 身體的中心部分保持靜止，留意不要左右搖擺。

組數

3 組，每組 10-12 下。



反向捲腹 (Reverse Crunch)

[HTTP://WWW.GYMBEGINNER.HK/2014/05/08/%E4%B8%8B%E8%85%B9%E8%82%8C-REVERSE-CRUNCH/](http://www.gymbeginner.hk/2014/05/08/%E4%B8%8B%E8%85%B9%E8%82%8C-REVERSE-CRUNCH/) [健身百科 GYM GUIDE]



程度：初階 (Beginner)

主要訓練肌肉群組：腹直肌 (Rectus Abdominis)

動作

1. 上身放平躺在墊上，雙手可選擇放平在兩旁、手掌向下，或輕放在頭的兩旁。
2. 雙腿屈膝抬高，大腿垂直於地板。
3. 吸氣，同時捲起下腹，慢慢將膝蓋帶到胸前。
4. 靜上一秒，然後呼氣，用腹部的力把腳帶回起始動作。

注意事項

- 穩定節奏，用下腹控制動作。
- 手肘拉闊，避免用了手部或膊頭的力。

組數

3 組，每組 10-12 下