

學校體育推廣計劃

帶式欖球 (二)

除了排球、足球和籃球等球類活動，還有哪種球類運動適合一大班童軍兄弟姊妹一同進行，而又不需大量花費呢？帶式欖球便是其中之一。還不趕快與童軍兄弟姊妹一同玩玩帶式欖球！

教學目標

跑動運球法

器材
 小型欖球 4至6個
 豆袋 24個 (利用豆袋劃出1個10米乘10米之方格。)

目的
 以遊戲方法，學習跑動運球技巧。

熱身
 5分鐘 球來球往 (一)
 10人1組，在指定範圍內 (豆袋劃線內) 隨意跑動，但須保持傳 / 接球，與時間作賽，每1學員須接球1次。(越快越好)
 5分鐘 球來球往 (二)
 與練習 (一) 大致相同，但運球時須把球拋高 (越過頭之高度)。
 5分鐘 球來球往 (三)
 與練習 (一) 大致相同，但運球時須把球從兩腿間穿越。

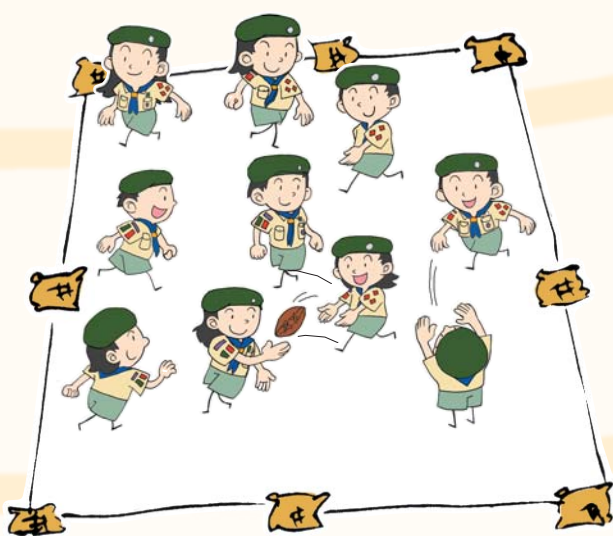
技巧練習

十字穿梭 4至5人1組分別排列於方格之四角外成十字形，在十字中心放一豆袋作標誌。
 • 每隊最前1位學員持球向前跑，並穿越中心標誌，把球傳向對面等候之隊友。
 • 途中必須學習持球閃避其他學員，並保持傳球。

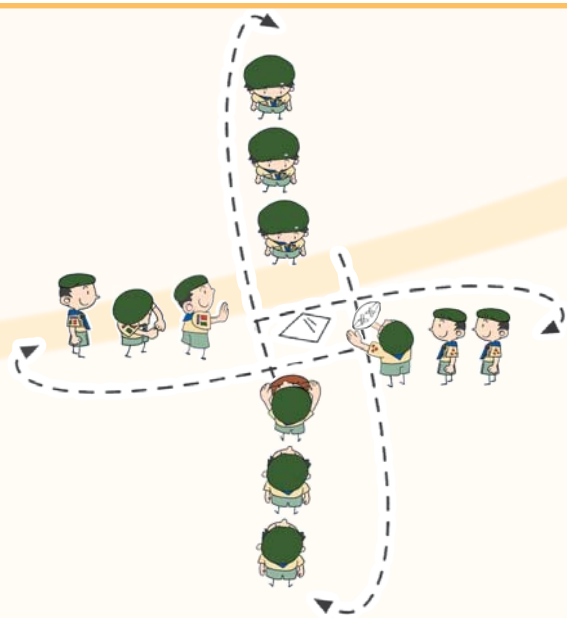
人形波浪 5人1組，1個欖球從左至右45度斜線排列，並須保持直線向前慢行，球必須往防守方向 (後) 傳，並從學員1傳至學員5來回練習。
 • 傳接球時毋須減慢速度。
 • 所有學員不可超越持球者。
 • 傳球後須保持身體位置在接球員之後方，待接應回傳之來球。
 • 持球者永遠是最前之學員。
 • 安排一段距離作來回練習。
 • 當適應步行速度後，可把速度加快。

基本欖球比賽

1. 分兩組以球場為限，持球者只可往防守方向 (後) 傳球給己方隊友，並只可以下手傳球。
2. 防守學員只可向持球者作防守。
3. 防守學員於攔截時只可輕碰持球者腰部，成功須大喊“TAG”。
4. 進攻一方於被攔截後須減慢速度，並盡快把球傳給隊友。
5. 傳球時若向前掉球則失去控球權，掉球一方全組須離開罰球點平排作防守，待控球一方以“碰踢”開球後，方可從新開始比賽。



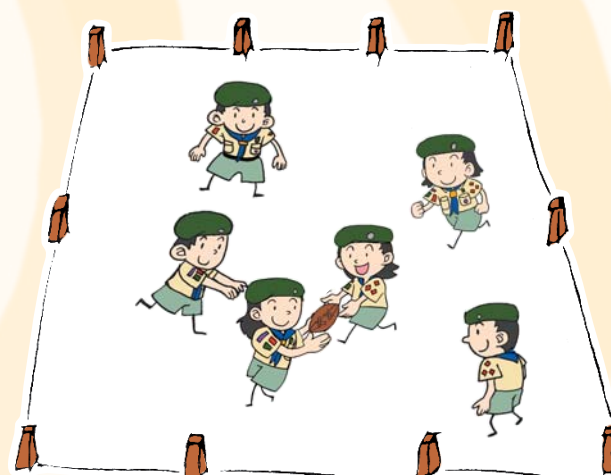
球來球往



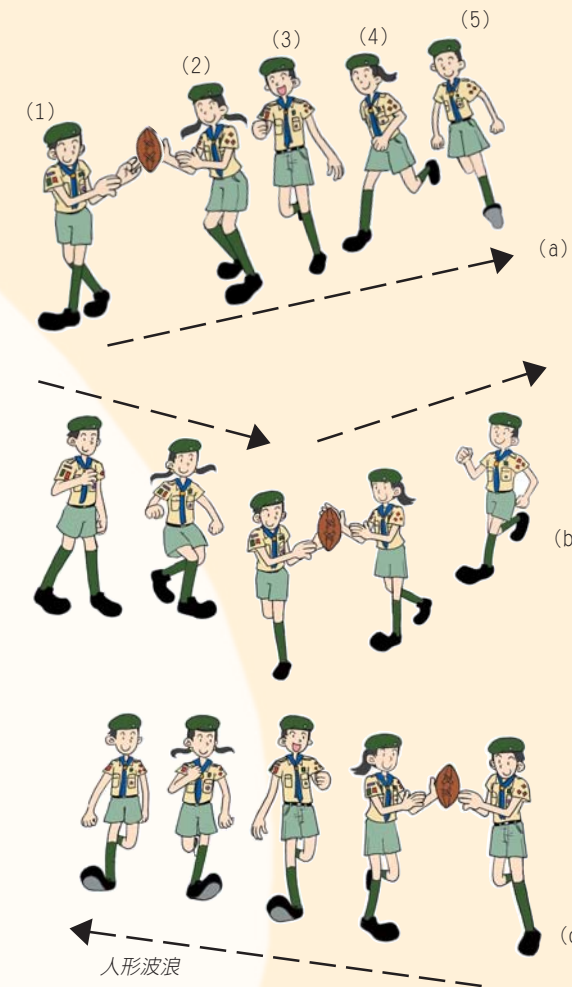
十字穿梭

帶式欖球賽須知

出界 於帶式欖球賽中是不可踢球的，若持球者持球跑出界外，均被判失去控球權，得益一方於出界位置同一點向場地內伸延5米位置作“碰踢”開球，防守一方須全隊平排後退5米，待對方開球後，方可從新開始比賽。



正確欖球比賽



人形波浪

23 讀者園地

鍾逸傑爵士贈書勉童軍

2004至05年度荃灣區區務委員會就職典禮

文：荃灣區區總監 陳建生



鍾逸傑 (右一) 送贈新作與陳紹琳 (右二) Sir David Akers-Jones (right 1) presents his new book to Miss CHAN Shiu-tam (right 2)

2004至05年度荃灣區區務委員會就職典禮已於6月11日假荃灣綠楊新村內的酒樓舉行。是次典禮有幸邀請前布政司鍾逸傑爵士、荃灣民政事務專員陸仿真先生、JP及署理助理香港總監 (新界地域) 張智新先生蒞臨主禮，實在是本區之莫大光榮。

鍾爵士自1957年抵港，59年始先後出任為荃灣、離島、元朗及大埔等理民官，並居於分布新界的理民府官邸。在服務

政府32年中，致力了解和認識香港市民的文化、歷史與志向，更與新界地區結下了一生情誼。

鍾爵士長期熱心公共及社會服務，他與其妻一直對香港童軍運動積極支持，筆者在兒時參加盛大的童軍典禮活動時，均多次見鍾爵士一身英國紳士打扮為活動主禮。其妻鍾紫燕女士更是前任香港女童軍總會香港總監。新界地域總部鄧肇堅男女童軍中心亦由其籌備建設及任署理港督時主持揭幕，他也是新界童軍拓展基金委員會創會會長及新界地域名譽會長。

眾所週知，他與許多童軍會內政務委員已成為多年老朋友。是次荃灣區就職典禮，亦有很多童軍「老朋友」特別蒞臨與鍾爵士聚舊。

鍾爵士在致勉辭時憶及1959年的荃灣是荒涼一片，沒有甚麼志願團體為社區服務，現時荃灣區已蓬勃發展，對於社區擁有的一切，鍾爵士勉勵大家要珍惜，最後更語重心長地勸勉大家對香港要有信心，因為這地方都是我們的家。

全場最高潮之處莫過於鍾爵士致送其親筆簽名最新著作《石點頭——鍾逸傑回憶錄》，由鍾爵士親自抽出幸運兒，其中一位便是唐少勳總監之女兒陳紹琳小姐，她選擇了著作的英文版本，而全家更與鍾爵士合照留念。

是次就職典禮晚宴共筵開21席，晚上10時30分，鍾爵士及陸專員才與大家依依不捨地揮手道別，晚宴亦圓滿結束。



嘉賓全體合照 Group photo