

口語溝通

討論題目

如要在校園推廣運動，你會推薦以下哪個項目？

1. 太極
2. 短跑
3. 足球

資料

資料一至三，請參看11月28日《S-file悅讀中文》P.14- P.15。

小組討論

以 5 人為一組，準備時間 10 分鐘，全組的討論時間為 15 分鐘，每位同學設有 1 分鐘首輪發言時間。

討論點

- 學生在身、心方面需要甚麼訓練？
- 太極、短跑、足球分別有哪些好處？

論點參考

李家賢（澳門短跑教練）

跑步很沉悶，很枯燥，每次練習都是重複的動作。因此作為短跑運動員，要能夠堅持、刻苦和執着。……好的成績是練習的成果。我並不是要求每次都破紀錄，但不論對自己還是學生，都希望在比賽場上竭盡所能。

吳文（中國武術專家）

禹襄到舞陽後又從長兄澄清處獲得山西王宗岳的《太極拳譜》。他承王宗岳拳論之餘緒，以儒家學說為指導，參以兵家奇正虛實之理，醫家經絡氣血之說，養生家吐納導引之功，陳清平所授蓄發提放之技，結合實踐心得，寫出了《十三勢行功要解》、《太極拳解》、《太極拳論要解》、《十三勢略說》、《四字密訣》、《打手撒放》、《身法八要》等著名拳論，把太極拳升華為練意、練體、養氣三者相結合的高級拳術。

雷雄德（香港體育教授）

在足球訓練後，有家長會替子女收拾及拿球鞋、球衣等。但我就認為那些衣物其實也是足球訓練的一部分，應給予小朋友一份責任感，讓他們自己來。球場如人生，在社會上要守紀律，踢足球如是。家長給子女學踢足球時，不應以希望他將來會當甚麼球員、球星為目標，而應該是作為一種學會怎樣與隊友相處，以及對身體的鍛煉，因此不論男女也可參與。

觀點舉隅

甲同學：認為太極最適合

我會推廣太極。因為學習太極對身體有很多好處，例如可以改善身體柔弱度、增強肌力及肌耐力，也能改善心肺功能、血液循環。練習太極需要協調呼吸，集中思想，因此還可以令人放鬆，紓緩學習壓力。這樣亦有助學習，令精神更集中、專注。

除此之外，太極是中國文化一部分，練習太極也能學習中國文化。比方說，「太極」一詞出自《易經》，就是重要的中文典籍。太極強調「以柔制剛」，也是中國人崇尚的精神。當中的尊師重道承襲儒家思想，更是中國文化的中心精神。太極能讓學生改善健康，認識中國文化，所以是最適合的運動。

乙同學：認為短跑最適合

我會推廣短跑。根據研究，短跑有多種優點。身體方面，短跑可以促進血液循環、提升心肺功能、加強肌力，改進學生的健康；精神方面，這項運動能加強行動力、執行力，甚至記憶力——有研究指，剛短跑完的跑者記憶速度可提高20%；也有研究指出，快、慢交替的跑步訓練能令心思更敏銳。這些質素都對學習大有幫助。

另外，跑步訓練能鍛煉刻苦、堅持的精神，在成長上十分重要。競賽帶出的爭勝心也很有用，令學生學會做任何事都要竭盡所能，不能得過且過。而且，短跑是個人的比賽，不論成敗都與他人無關，完全關乎自己。藉着比賽可以訓練學生獨自面對困難，解決問題。因為以上原因，我會推動短跑。

丙同學：認為足球最適合

我認為足球最適合學生。一方面踢足球固然能令身體更健康，令學生有更全面發展，而不是只有讀書。另一方面，這種運動也能改善社交能力。首先，足球是團體運動，能讓學生認識多點朋友。其次，踢足球需要所有隊友同心協力，才能勝出比賽。學生因此能學習團隊精神，學會怎樣跟其他人合作，不會太自我中心。

再者，踢足球時難免會有身體碰撞，發生衝突。學生也可以趁機學習碰到這種情況時怎樣處理衝突。除此之外，足球也是講究紀律的運動，可以訓練學生個人質素，像尊重師長、不要遲到、懂得自律。學生學習足球，能有

更好的成長，所以應該推廣。