

體育頻道



為田徑添趣味





培養團隊合作精神比勝利更重要



既是比賽也是挑戰

推廣

趣味田徑

從“少”打好基礎



遊戲是趣味田徑的核心



趣味田徑與傳統大不同

跟隨國際田聯步伐

趣味田徑是國際田徑聯會針對7至12歲兒童而編排的教學模式，根據這個年齡層的生理和心理特點，透過運動遊戲的趣味吸引更多少年兒童參與田徑鍛鍊，設計內容重點要體現遊戲的培育和教育的功能、益智健身功能、對促進個體心理發展的功能、競技功能、且必須具備趣味性特點。從事體育教育工作多年的林金塔老師認為，這種教學模式非常適合澳門田徑發展，早於二〇一二年開始引入趣味田徑，期間不斷進行推廣工作，並於二〇一九年成立澳門趣味田徑協會。

過早催谷拔苗助長

當初為何要引進趣味田徑來澳？林金塔指出：“田徑運動存在局限性，由設計、比賽、技術，都是屬於成年人的項目，需要成熟的身體條件，在這個門檻下，根本不適合兒童、甚或少年階段去學。因為發育生長期有不同階段，例如6-7歲是小朋友的柔軟性、靈活性、協調性發展敏感期，到10-12歲對速度相對敏感，在適合階段去接觸對的技術訓練，才會容易發展及打好基礎；太早催谷、過分專項化訓練，根本沒有得到全面發展，等同拔苗助長，短期內雖然得到想要的成績，但長遠發展絕對不是好的方向。”

塔Sir：澳適合發展

按照趣味田徑針對的年齡層，正正是小學階段的少年，塔Sir認為十分適合澳門推行和發展：“從競技角度看，本地田徑賽只有



林金塔希望讓更多體育老師認識趣味田徑

一年兩次的春季及冬季公開賽，年紀最小的組別是少年組即13-15歲，完全架空了少兒階段這個年齡層的參賽資格，想參賽就只能越級挑戰，而且項目設計根本不同，一直訓練跑60米的，怎可能跟100米的青少年比拼？就算可以，都只會過度催谷，需要承受挫敗感、骨骼變型等，生理和心理都受到傷害。此外，雖然學界賽有C組到E組的比賽，但項目始終不多。然而，趣味田徑就可以彌補這個斷層和空白，我們舉辦了兩屆全

澳校際趣味田徑賽，十多個項目內容全是針對小學生的技能而設，更著重團隊合作和參與氣氛。”

歡樂聲中全面鍛鍊

協會未成立之前，趣味田徑早於2012年開始已經在澳“播種”及“施肥”，初期在田徑總會支持下舉辦“教練員培訓班”，吸納了一班體育老師及理工學生積極推廣，林金塔希望透過業者們的共同努力，讓更多小

學生體會趣味田徑的樂趣，並在合適年齡得到適合的全面訓練和發展，他形容目前的工作是“綠葉工程”：“我們成立協會的初衷好簡單，最終目標是幫到全澳學校、小學生打好田徑發展的基礎，希望透過推廣工作協助他們引進趣味田徑、應用到體育課中，改善目前場地缺乏、器材不足、教材單一的問題，為傳統的體育課程增添色彩，讓學生在歡樂聲中得到全面鍛鍊，身體素質逐漸提高，這是我們最想見到的結果。”



趣味田徑的器材適合小學生操作



趣味田徑注重學生全面發展



首屆亞洲少兒田徑運動會前年在澳舉行

施焜煌冀推廣至全澳校園

首批參與趣味田徑推廣工作的施焜煌與塔 Sir 同校，理念一致下「並肩作戰」，擔任協會秘書長的他出身運動員，又是體育老師，非常清楚趣味田徑在澳的發展方向：「田徑運動員的黃金時期應該是大學階段，爭取成績之前必須要打好基礎，所以我想在少兒田徑發展的空缺中出一分力；而且田徑訓練是枯燥的，希望透過趣味田徑先鞏固他們的興趣。」

爭取納入小學體育教程

澳門趣味田徑協會重點目標是入校普及，雖然暫時未有規範的教程，但施焜煌表示正在努力：「之前向教育局爭取過，提出針對少兒田

徑編寫正式教程納入小學體育教案，但現階段仍處於初步階段；目前主要以先培訓師資力量，舉辦導師培訓班將趣味田徑帶進校園。

發展優勢不受場地限制

從體育教學角度看，施焜煌認為趣味田徑的發展優勢在於「簡單」：「傳統的田徑訓練需要場地和器材，但並非所有學校都有這樣理想的硬件配合，但趣味田徑對場地要求十分彈性，大有大玩，細至籃球場亦可開展。此外，特別設計及物料製造的器材非常安全，無論視覺上、觸感上都適合小學生操作，降低難度，提高趣味。」



施焜煌積極推廣趣味田徑

協會經常舉行推廣及體驗活動



協會成立後舉辦了兩屆校際賽



澳門趣味田徑協會於2019
年成立，九年前已積極開展
教練員培訓班工作。



主辦單位：



資助單位：



澳門趣味田徑協會舉辦

少兒趣味田徑一級教練員課程

2021.5.23

