



百年樹人
報導：陳佩莉
攝影：陳世偉

巴生中華女校田徑隊於2017年開始連續兩年奪下雪州總冠軍，也曾於2016、2017及2018年奪得縣賽的全場總冠軍，稱霸雪州區！

不得不提的是，在今年學聯賽的巴生縣賽中，該校田徑隊參加共27個項目，成功在23個項目中奪得金牌及一面銅牌，也在其中6個項目中刷新大會紀錄。

該校成功奪下縣賽全場總冠軍、最佳女運動員及最佳男運動員的榮譽。

同時，該校也在州賽中同樣獲得標青成績，其中在五年級女子跳遠及六年級男子80米跨欄項目中均奪下冠軍，同時也刷新大會紀錄。當中也有運動員被選為州手代表參加全國賽，同樣獲得不錯的成績。

該校不久前也受邀參加由巴生興華獨中所舉行的“興華杯”運動會，成功奪下4X100米男女小學組的冠軍，並打破大會紀錄。



沒操場也頻奪冠

巴生中華女校田徑隊勤練習



▲中華女校為學生設立一間健身房，讓學生有更多空間及機會訓練體能。



▲巴生中華女校田徑隊學生與師長們合影。站者左四為顏美琪；右四為巴生女校課外活動副校長何莫琪及楊鳳玲。



▲中華女校今年首次在鉛球取得好成績，陳玮彬分別拿下縣賽及州賽的冠軍及季軍。

顏美琪：每星期兩天訓練

巴生中華女校田徑隊約有30名成員，均是來自該校四、五、六年級學生。他們每個星期五及六都會在學校內分別進行長達2小時的訓練。

顏美琪老師指出，該校較強的项目是跨欄及短跑，其中該校在近年來都在縣賽奪得跨欄冠軍，並在去年及今年代表雪州參加全國賽，並成功奪下全國第五的成績。

以今年的成績來說，她透露，該校的洪奕翔在雪州學聯賽中，打破80米跨欄紀錄，並在全國賽拿下第五名；他也在全國賽中參與4X100米項目並奪得季軍，同時被選為縣賽及州賽的最佳男運動員。

她說，該校的夕納韦拉在全國賽的4x100米項目中奪得季軍，而在縣賽方面則打破100米短跑的紀錄，成為巴生區內的最佳女運動員。

“另一名五年級的學生王詩瑜同樣有出色表現，在州賽中打破雪州的跳遠紀錄，成為全場五年級最佳女運動員，以及在巴生區縣賽中同時打破了跨欄及跳遠的紀錄。”

顏美琪說，該校過去出了不少田徑冠軍，其中有者畢業後也順利進入到武吉加里爾體育學校。

她說，當中包括在2016年奪得全國跨欄冠軍的李伊婷表現最為特出，進入體育學校後更在日前代表我國參加在新加坡舉行的國際賽，並成功奪得一面金牌。

她也說，田徑隊學生都是一群熱愛運動的孩子，平時訓練上都願意付出100%的努力，尤其看到學長的好成績，更是激勵他們繼續前進；而他們經過每年的培訓下，更是出了縣市及州手的代表。

▼六年級的夕納韦拉在學聯賽中有出色的成績，包括代表雪州參加全國賽的4x100米短跑，並奪下季軍。



▲女校田徑隊的空間進行訓練。由於學校的學生利用教學樓底層的空間進行訓練。



▲巴生中華女校在各方面的努力下，在田徑項目上的成績越來越進步，曾連續兩年奪下雪州總冠軍，也在各大比賽中獲獎無數。

楊鳳玲：運動能讓孩子減壓

巴生中華女校校長楊鳳玲表示，她鼓勵孩子們必須品學兼優，當中也包括在運動上的成績，並認為運動更能為孩子帶來減壓等好處。

她形容，該校田徑隊是在有限條件下，創造出無限的成績，尤其今年適逢該校創校100周年校慶，她更希望該校田徑隊繼續爭光，為校開創新的一頁。

“讓人感到光榮的是我田徑校隊學生在畢業後，成功被武吉加里爾體育學校錄取。”

校內設健身房

她指出，其實該校面對場地不足的問題，包括校內沒有操場或田徑訓練場地，而位於學校對面的體育館則不開放使用，因此該校的孩子們都必須在有很多柱子的教學樓底層進行練習。

“因此，校內設有一間健身房，里头設有各項健身器材，讓孩子有訓練體能的空间。”

另外，她也說，這當中獲得家協等人的支持，包括資助孩子所需的運動用品，而當然也少不了田徑校隊負責老師顏美琪的付出及功勞。

該隊是自2012年開始由顏美琪老師



▲刷新大會紀錄，同時也獲選為最佳男女運動員。六年級的洪奕翔（左）及五年級的王詩瑜在州賽。

帶領至今，協助學校培訓出更多有潛能的“好苗子”之余，也帶領孩子在各大比賽中奪得輝煌成績，在比賽中的成績也一年比一年出色。

楊鳳玲指出，該校在2011年以前在田徑上可說是零成績，但在老師花心思培訓孩子，甚至还協助每年挑選有潛能的新血後，該校成績逐年進步，這幾年更是在學聯賽中刷新大會紀錄。

“顏老師是中華女校的校友，在校時期也是田徑校隊成員，因此她對學校有足夠的熱忱及情感，也樂意為孩子們編織一個田徑夢。她在擔任田徑負責老師期間，一直用心培訓學生及督促他們的練習，可說一年365天都關心孩子練習的情況。”

此外，她透露，該校董事長看到孩子們的的努力及成績，也計劃為學校增建一座體育中心，為學生提供更合適的運動場所。

2018年 縣賽	
全場總冠軍	王詩瑜 (刷新大會紀錄)
女子組冠軍	林愷行
男子組冠軍	許妮

五年級女子80米跨欄冠軍	王詩瑜 (刷新大會紀錄)
五年級男子80米跨欄冠軍	林愷行
五年級女子100米冠軍	許妮
五年級男子100米冠軍	區家宝
五年級女子200米冠軍	李可妮
五年級男子200米冠軍	區家宝

五年級女子跳遠冠軍	王詩瑜 (刷新大會紀錄)
五年級男子跳遠冠軍	林愷行
五年級女子4x100米冠軍 (刷新大會紀錄)	王詩瑜
五年級女子4x200米冠軍 (刷新大會紀錄)	王詩瑜
五年級男子4x100米冠軍	林愷行
五年級男子4x200米冠軍	林愷行

六年級女子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級男子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級女子100米冠軍	夕納
六年級男子100米冠軍	夕納
六年級女子200米冠軍	夕納
六年級男子200米冠軍	夕納

六年級女子跳遠冠軍	夕納 (刷新大會紀錄)
六年級男子跳遠冠軍	夕納
六年級女子4x100米冠軍	夕納
六年級女子4x200米冠軍	夕納
六年級男子4x100米冠軍	夕納
六年級男子4x200米冠軍	夕納

六年級女子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級男子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級女子100米冠軍	夕納
六年級男子100米冠軍	夕納
六年級女子200米冠軍	夕納
六年級男子200米冠軍	夕納

六年級女子跳遠冠軍	夕納 (刷新大會紀錄)
六年級男子跳遠冠軍	夕納
六年級女子4x100米冠軍	夕納
六年級女子4x200米冠軍	夕納
六年級男子4x100米冠軍	夕納
六年級男子4x200米冠軍	夕納

六年級女子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級男子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級女子100米冠軍	夕納
六年級男子100米冠軍	夕納
六年級女子200米冠軍	夕納
六年級男子200米冠軍	夕納

六年級女子跳遠冠軍	夕納 (刷新大會紀錄)
六年級男子跳遠冠軍	夕納
六年級女子4x100米冠軍	夕納
六年級女子4x200米冠軍	夕納
六年級男子4x100米冠軍	夕納
六年級男子4x200米冠軍	夕納

六年級女子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級男子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級女子100米冠軍	夕納
六年級男子100米冠軍	夕納
六年級女子200米冠軍	夕納
六年級男子200米冠軍	夕納

六年級女子跳遠冠軍	夕納 (刷新大會紀錄)
六年級男子跳遠冠軍	夕納
六年級女子4x100米冠軍	夕納
六年級女子4x200米冠軍	夕納
六年級男子4x100米冠軍	夕納
六年級男子4x200米冠軍	夕納

六年級女子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級男子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級女子100米冠軍	夕納
六年級男子100米冠軍	夕納
六年級女子200米冠軍	夕納
六年級男子200米冠軍	夕納

六年級女子跳遠冠軍	夕納 (刷新大會紀錄)
六年級男子跳遠冠軍	夕納
六年級女子4x100米冠軍	夕納
六年級女子4x200米冠軍	夕納
六年級男子4x100米冠軍	夕納
六年級男子4x200米冠軍	夕納

六年級女子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級男子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級女子100米冠軍	夕納
六年級男子100米冠軍	夕納
六年級女子200米冠軍	夕納
六年級男子200米冠軍	夕納

六年級女子跳遠冠軍	夕納 (刷新大會紀錄)
六年級男子跳遠冠軍	夕納
六年級女子4x100米冠軍	夕納
六年級女子4x200米冠軍	夕納
六年級男子4x100米冠軍	夕納
六年級男子4x200米冠軍	夕納

六年級女子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級男子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級女子100米冠軍	夕納
六年級男子100米冠軍	夕納
六年級女子200米冠軍	夕納
六年級男子200米冠軍	夕納

六年級女子跳遠冠軍	夕納 (刷新大會紀錄)
六年級男子跳遠冠軍	夕納
六年級女子4x100米冠軍	夕納
六年級女子4x200米冠軍	夕納
六年級男子4x100米冠軍	夕納
六年級男子4x200米冠軍	夕納

六年級女子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級男子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級女子100米冠軍	夕納
六年級男子100米冠軍	夕納
六年級女子200米冠軍	夕納
六年級男子200米冠軍	夕納

六年級女子跳遠冠軍	夕納 (刷新大會紀錄)
六年級男子跳遠冠軍	夕納
六年級女子4x100米冠軍	夕納
六年級女子4x200米冠軍	夕納
六年級男子4x100米冠軍	夕納
六年級男子4x200米冠軍	夕納

六年級女子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級男子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級女子100米冠軍	夕納
六年級男子100米冠軍	夕納
六年級女子200米冠軍	夕納
六年級男子200米冠軍	夕納

六年級女子跳遠冠軍	夕納 (刷新大會紀錄)
六年級男子跳遠冠軍	夕納
六年級女子4x100米冠軍	夕納
六年級女子4x200米冠軍	夕納
六年級男子4x100米冠軍	夕納
六年級男子4x200米冠軍	夕納

六年級女子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級男子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級女子100米冠軍	夕納
六年級男子100米冠軍	夕納
六年級女子200米冠軍	夕納
六年級男子200米冠軍	夕納

六年級女子跳遠冠軍	夕納 (刷新大會紀錄)
六年級男子跳遠冠軍	夕納
六年級女子4x100米冠軍	夕納
六年級女子4x200米冠軍	夕納
六年級男子4x100米冠軍	夕納
六年級男子4x200米冠軍	夕納

六年級女子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級男子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級女子100米冠軍	夕納
六年級男子100米冠軍	夕納
六年級女子200米冠軍	夕納
六年級男子200米冠軍	夕納

六年級女子跳遠冠軍	夕納 (刷新大會紀錄)
六年級男子跳遠冠軍	夕納
六年級女子4x100米冠軍	夕納
六年級女子4x200米冠軍	夕納
六年級男子4x100米冠軍	夕納
六年級男子4x200米冠軍	夕納

六年級女子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級男子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級女子100米冠軍	夕納
六年級男子100米冠軍	夕納
六年級女子200米冠軍	夕納
六年級男子200米冠軍	夕納

六年級女子跳遠冠軍	夕納 (刷新大會紀錄)
六年級男子跳遠冠軍	夕納
六年級女子4x100米冠軍	夕納
六年級女子4x200米冠軍	夕納
六年級男子4x100米冠軍	夕納
六年級男子4x200米冠軍	夕納

六年級女子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級男子80米跨欄冠軍	洪奕翔
六年級女子100米冠軍	夕納
六年級男子100米冠軍	夕納
六年級女子200米冠軍	夕納
六年級男子200米冠軍	夕納

巴生中華女校田徑賽獲獎紀錄

2017年 縣賽	
全場總冠軍	洪奕翔
女子組冠軍	洪奕翔
男子組冠軍	洪奕翔

五年級女子80米跨欄冠軍	洪奕翔
五年級男子80米跨欄冠軍	洪奕翔
五年級女子100米季軍	夕納
五年級男子100米第四名	林永威
五年級女子200米季軍	夕納
五年級男子200米第四名	翁昕濤

五年級女子跳遠冠軍	洪奕翔 (刷新大會紀錄)
五年級女子4x100米冠軍	洪奕翔
五年級女子4x200米冠軍	洪奕翔
五年級男子4x100米冠軍	洪奕翔
五年級男子4x200米冠軍	洪奕翔

六年級女子80米跨欄冠軍	謝芷誼
六年級男子80米跨欄亞軍	狄仁
六年級女子100米冠軍	賴佳欣
六年級女子200米冠軍	賴佳欣
六年級男子100米季軍	黃志揚
六年級男子200米季軍	李勇慶
六年級女子跳遠冠軍	張紫莹
六年級男子跳遠亞軍	黃志揚

六年級女子4x100米冠軍	洪奕翔 (刷新大會紀錄)
六年級女子4x200米冠軍	洪奕翔 (刷新大會紀錄)
六年級男子4x100米亞軍	洪奕翔
六年級男子4x200米冠軍	洪奕翔

州賽	雪州總冠軍
五年級女子80米跨欄季軍	洪奕翔
五年級男子80米跨欄亞軍	洪奕翔
五年級女子100米第六名	夕納
五年級女子200米第六名	夕納
五年級女子跳遠季軍	洪奕翔

五年級女子4x200米冠軍	洪奕翔
六年級女子80米跨欄亞軍	謝芷誼
六年級男子80米跨欄季軍	狄仁
六年級女子100米冠軍	賴佳欣
六年級女子200米冠軍	賴佳欣
六年級男子100米季軍	黃志揚
六年級男子200米季軍	李勇慶
六年級女子跳遠冠軍	張紫莹
六年級男子跳遠亞軍	黃志揚

六年級女子4x100米冠軍	洪奕翔 (刷新大會紀錄)
六年級女子4x200米冠軍	洪奕翔 (刷新大會紀錄)
六年級男子4x100米亞軍	洪奕翔
六年級男子4x200米冠軍	洪奕翔

州賽	雪州總冠軍
五年級女子80米跨欄季軍	洪奕翔
五年級男子80米跨欄亞軍	洪奕翔
五年級女子100米第六名	夕納
五年級女子200米第六名	夕納
五年級女子跳遠季軍	洪奕翔

五年級女子4x200米冠軍	洪奕翔
六年級女子80米跨欄亞軍	謝芷誼
六年級男子80米跨欄季軍	狄仁
六年級女子100米冠軍	賴佳欣
六年級女子200米冠軍	賴佳欣
六年級男子100米季軍	黃志揚
六年級男子200米季軍	李勇慶
六年級女子跳遠冠軍	張紫莹
六年級男子跳遠亞軍	黃志揚

六年級女子4x100米冠軍	洪奕翔 (刷新大會紀錄)
六年級女子4x200米冠軍	洪奕翔 (刷新大會紀錄)
六年級男子4x100米亞軍	洪奕翔
六年級男子4x200米冠軍	洪奕翔

州賽	雪州總冠軍
五年級女子80米跨欄季軍	洪奕翔
五年級男子80米跨欄亞軍	洪奕翔
五年級女子100米第六名	夕納
五年級女子200米第六名	夕納