



**互动简讯**  
为考生打气

接触 touch >> Pg07

联合报 中学生专刊  
21/09/07-27/09/07  
youth.zaobao.com/fw.html

星期

Friday Weekly  
**5周报**

新加坡报业控股出版

MICA (P) 079/01/2007 50c

789 期



# 蹦蹦跳跳乐



8 887181 920004

送

Underdog  
电影礼包



娱乐  
showbiz  
>> Pg17



逛超市 买经验 接触 touch >> Pg04



体育  
Sports  
>> Pg02

老师会家长  
学生怕怕

交流 bubble  
>> Pg101112



### 校园体育

为学校立汗马功劳

**偶像姓名** 沈振宇  
**学校/班级**：花菲卫理中学/4D  
**项目**：排球  
**\*偶像自己评自己** (满分为五颗星)  
 爱这项运动指数：★★★★★  
 运动场上承受压力指数：★★★★★  
 运动场上自律指数：★★★★★  
 运动场上上进心指数：★★★★★  
**其他爱好** 网球  
**个人目标**：成为网球教练

**提名人性名**：庄晋恒  
**学校/班级**：花菲卫理中学/4F  
**偶像校园人气指数** (满分五颗星)：  
 ★★★★★

**欣赏原因** 振宇不只是排球队的主攻手，还是一个网球高手。他积极地参与学校各项活动，并为学校排球队夺得多项殊荣，立下了汗马功劳。

#### 周报“校园体育★”表格

偶像姓名：(中) \_\_\_\_\_  
 (英) \_\_\_\_\_  
 学校/班级： \_\_\_\_\_  
 项目： \_\_\_\_\_

**\*偶像自己评自己**：(满分五颗星)  
 爱这项运动指数： \_\_\_\_\_  
 运动场上承受压力指数： \_\_\_\_\_  
 运动场上自律指数： \_\_\_\_\_  
 运动场上上进心指数： \_\_\_\_\_  
 其他爱好： \_\_\_\_\_  
 个人目标： \_\_\_\_\_

**提名人性名**：(中) \_\_\_\_\_  
 (英) \_\_\_\_\_  
 学校/班级： \_\_\_\_\_  
 偶像校园人气指数(满分五颗星)： \_\_\_\_\_

**欣赏原因**： \_\_\_\_\_

想让自己的校园体育偶像曝光吗？

周报体育版开辟“校园体育★”专栏，欢迎老师和同学通报自己欣赏的体育佼佼者，这名体育偶像必须是在籍中学生。

#### 提名方式

- 寄来偶像照片，可以是他在运动时的英姿，他的个人“摆甫士”，照片必须清晰。
- 清楚填写表格上的资料，所有指数的满分为5颗星。
- 把照片和表格电邮到fwtu@sph.com.sg或邮寄到：1000 Toa Payoh North S(318994)《星期5周报·校园体育★》
- 提名者和上报的体育偶像会收到周报的书券。

## 体育} sports

### 蹦蹦跳 跳出

风靡国外、老少皆宜的Kangoo Jump (蹦蹦跳) 跳进本地校园！百德中学(Bukit View Sec) 引进蹦蹦跳作为体育课程和课程辅助活动训练的一部分，学生老师除了从一蹦一跳中找到了运动的乐趣，也为体能训练注入了有趣的元素。

蹦蹦跳的鞋底是由两片弹簧组成，其外观和穿戴方式类似直线滑轮鞋。

# 快乐的汗水



**百德** 中学田径和越野赛跑队的学生，现在不怕体能训练枯燥乏味了，因为校方在第四学段让这些学生接触蹦蹦跳这项新运动，尝试不一样的训练过程。要感受蹦蹦跳的乐趣，首先就要穿好特别制作的蹦蹦鞋。蹦蹦鞋的外观和穿戴方式类似直线滑轮鞋，不过它的鞋底是由两片可伸缩的弹簧组成的，所以走路时，才会有“一蹦一跳”的感觉。

其实，这样的原理是减轻人们在运动时身体所承受的压力，能够减低关节受伤的几率，因为鞋底的弹簧能够吸收80%的冲击力；它也能提供骨骼和肌肉的强化训练。蹦蹦跳运动在欧美等地也获得了人们的喜爱，让他们在运动中找到了乐趣。

本地代理商许振豪(24岁)特地前往百德中学教导带领学生掌握蹦蹦

跳的技巧，他表示，玩蹦蹦跳其实很简单，只要确保活动时身体四肢协调就行了，不过鞋子穿在脚上时，不要踮(diàn)脚尖，否则会跌倒。

一个多小时的训练中，许振豪带领学生分别完成四个训练步骤，从简单的热身运动如踢腿到类似军队式训练的跑步等。不少学生看起来都很享受蹦蹦跳的弹跳乐趣，虽然有些学生动作仍然显得不自然，也跳得不够高，但是大家情绪都很高昂。



这个弹簧般的鞋底是受专利授权保护的。据了解，蹦蹦鞋的市价大约300元。



穿上蹦蹦鞋后，学生们跑起步来，心情更轻松。

高昂 gāo áng : soaring

报道：杨漾  
摄影：邝启聪



李俐婷在弹跳过程中，感觉自己的小腿肌肉更结实了。

#### 改善训练质量 增添运动乐趣

课程辅助活动负责老师陈宝隆表示，让学生在训练中加入蹦蹦跳的部分，希望能够帮助改善体能训练的质量。

蹦蹦跳能帮助消耗更多热量，因为鞋子有重量，所以15分钟的运动就相等于半小时穿着普通运动鞋的运动量。

陈老师觉得蹦蹦鞋比直线滑轮鞋更容易平衡，也较安全。“学生进行体能训练时偶尔需要一些变化。平时跑步时，学生脸上没有笑容，不过今天穿上蹦蹦鞋跑步，看得出他们很享受跑步，心情也比较轻松。这样学生在训练中也能找到一些乐趣，不会觉得闷。”

中一生李俐婷很喜欢在地上弹跳的感觉，并相信这项运动能够帮助她的体能训练，“虽然没有玩很久，但是我已经感觉锻炼到小腿肌肉了。”

中二生徐绍文又蹦又跳一阵子后也满头大汗，他喘着气说：“蹦蹦跳很容易玩但是鞋子很重！所以感觉有点累。”

许振豪表示，公司从去年引进蹦蹦跳至今，这项运动已走入了本地多间中小学校，他们也计划在东海岸公园开设蹦蹦跳的专卖和租借店，到时就有多人能够享受到蹦蹦跳的乐趣。