



甲組

7B 林琦諺 江浩增 6E 李卓然 林俊威教練
 6E 徐浩俊 7A 呂冬冬 7B 陳嘉駿 6B 林偉傑 6E 王子浚
 何淑婷老師
 6E 翁鵬斌 6C 陳嘉俊 6D 朱永隆 6C 蘇偉林



乙組

5D 郭捧雅 4A 伍炯然 林俊威教練
 4B 何浩華 3C 梁浩俊 4C 馬寶榮
 何淑婷老師
 5E 曾坤鴻 3B 王偉賢



丙組

林俊威教練
 2B 施鉅龍 2D 唐卓峰 3E 陳偉燊 2D 蘇柏軒
 2E 馬帝海 2B 張浩鋒 2B 譚健輝 3A 何倚豪 何淑婷老師
 2C 庄勝傑 2B 杜峰

後記

相片中每個笑容背後，都埋藏了不少汗水，慶幸在這艱苦的籃球路上，他們遇上相知相惜的隊友，威sir、Miss Ho這兩盞明燈，讓他們可以一路互相扶持、互相鼓勵，最後登上冠軍寶座，讓我們為這班「裘」星得來不易的成績，奉上最真誠的祝賀！



校園之星

裘錦秋中學 (葵涌)

Ju Ching Chu Secondary School (Kwai Chung)

第九期 二零壹二年二月

葵涌安捷街一號 電話：2428-5858 傳真：2481-5574 電郵：mailbox@jccck.net



籃「裘」之星

史無前例 四料冠軍

男子籃球隊 稱霸學界

我校男子籃球隊一向是學界勁旅，但總是與四料冠軍擦身而過，往往都是兩組奪得冠軍，一組奪得亞軍，雖然都是葵青區總冠軍，但始終想一嘗當四料冠軍的滋味。終於，男子籃球隊於10-11年度學界籃球賽，打破這個宿命，首次成為四料冠軍！囊括葵青區學界甲組、乙組、丙組冠軍，及總冠軍頭銜，風頭一時無兩。到底是什麼原因令他們取得如此輝煌的戰績呢？

2011年04月28日 星期四 太陽報

Panasonic 學界籃球邀請賽 2011

教練：林俊威 今屆戰績：葵青區校際 Division 1 賽 A Grade、B Grade、C Grade 冠軍

打氣口號：團結一心 展我所能

裘錦秋甲一跟操升呢

今年稱霸葵青區校際 Division 1 賽 A、B、C Grade 的裘錦秋中學 (葵涌)，繼前年後再次出戰 Panasonic 學界籃球邀請賽。由於人腦不算高大，惟望以速度克敵，現執教甲一隊遊協的教練林俊威更安排一班同學到遊協跟操，期望從中吸取技術和經驗。

加強體能訓練 為了今個賽事，林Sir表示他們一有時間就會到遊協跟操：「與一班打甲一的大哥哥練習，他們絕對獲益良多，而且可以練得「硬淨」點，相信有助他們於今個比賽爭勝。」林Sir基於整體隊員身材不算高，特意加緊操體能，期望在短時間的比賽中出奇制勝。

司職中鋒的隊長李卓然認為外圍好手眾多是他們的強手腳：「我聽威、林師傅都是射得之人，我會和陳嘉俊盡量製造機會讓他們起手。」另一內線主力陳嘉俊就強調全隊上下有信心打好比賽：「今次和全港好手對壘，旨在吸收經驗，但有信心贏波，希望大家不要想太多，只求發揮最好水平。」 圖文：洪家健

最強陣容
 C: 李卓然
 PF: 陳嘉俊
 SF: 朱永隆
 SG: 林偉傑
 PG: 蘇偉林

賽事資料
 日期：5月8日至10日 場地：灣仔修頓室內場 (免費入場)
 參賽球隊：男子組 12 隊、女子組 6 隊
 賽制：男、女子分組賽先打單循環，男子小組首名入四強，再以淘汰制定決賽席位及冠軍。女子組首名晉級決賽。

男子A組
 拔萃男書院
 葵錦秋中學 (葵涌)
 啟道與抗德書院
 女子Y組

男子B組
 協恩中學
 英華女學校
 中華基督教會李麗芬紀念中學
 女子Z組

男子C組
 崇德中學
 樂道中學
 喇沙書院
 中華基督教會家民偉書院
 中大華中

女子X組
 拔萃女書院
 中大華中

全能殺手：翁鵬斌



BASKETBALL



球員實力

勝出必有因。經過明查暗訪，再綜合隊員及教練的訪問，最後歸納出勝利的四大要素，四大要素相輔相成，缺一不可，再配合天時地利人和，造就男子籃球隊成為學界四料冠軍。

善用體育館

打開勝利門

十足信心

勝利來臨

「練習才下雨，難道連上天也不喜歡我？」籃球隊隊員絕對不會說出這句說話，他們無論晴天、雨天，都可以盡情地練習，因為學校有設備優良的體育館，為球員遮風擋雨，免受日曬雨淋之苦，亦確保一星期兩天的練習不會受天氣影響。正因為隊員恆常的練習不受阻，令隊員比其他學校增加了練習時間，所以技術上、默契上提升比較快。

林俊威教練及隊員都認為上年學界比賽，球隊表現得很有信心。信心來自於球隊的實力、隊員的能力，隊員訓練充足，以致他們無論技術、體能、合作性、團隊精神，甚至乎心理質素都有相當高的水平，種種因素，增加了他們的自信及對隊友的信任，信心是激發潛能的良藥，令他們將實力發揮得淋漓盡致，最後獲得勝利。

士氣紀律

團結一心

最終奪金

團結合作

勤練基本功

奪標不是夢

籃球是一項五個人的運動，即使個人技術再了得，亦需要隊友互相合作才能取勝，團結一致是取勝的不二法門。上年，籃球隊隊員眾志成城，維持很高的出席率，提升練習效率。林俊威教練訓練時亦培養隊員間的團隊精神，如全隊在限時內射入一百球，若不能完成，便全隊受罰。練習多了，隊員更了解隊友的習性，亦增加隊友之間的信任度，比賽時，偶有失誤，隊友亦能互補不足，力保不失。

「最重要的是基本功！黃麗芳可以成為香港代表隊全因基本功好！」林俊威教練在練習時，不停重覆提醒同學基本功的重要性，沒有把基本功練好，即使投入多少訓練量，都只會事倍功半，練好底子，實際上場才能揮灑自如。因此，每次隊員練習的課題都一定有運球、上籃等基本功，若果隊員不能達到教練的要求，教練更會親身上場示範動作，務求令隊員更了解動作。

獨家

籃球隊訪問大公開!

隊形默契

記者

有甚麼因素令你們取得冠軍呢？

我們很齊心練習，出席率很高，練習多了，體能也變好，加上我們鬥心旺盛，沒有因為輸了一場而放棄。雖然我們也曾沮喪過，但是失敗令我們明白，應該享受打籃球，心態改變了，少了壓力，往後的比賽打得更好，最後更取得冠軍。

全賴教練威sir的悉心教導，加上我們的出席率高，增加了隊友之間的合作，默契提升了。另外，我們累積了一些比賽經驗，知道一些比賽上的陷阱，可以提醒隊友。

丙組隊長 何倚豪

乙組隊長 曾坤鴻

記者

當你得知他們成為四料冠軍，你有甚麼感受呢？

很開心，我擔任這間中學的籃球教練已有十四、五年，但是從未試過甲、乙、丙組同一年學界奪得冠軍，所以特別開心。

林俊威教練(威sir)

記者

你有甚麼說話想對球員說？

還要更加團結，不要自負，謹記外面總有更強的對手。

繼續努力，最重要是做好自己本份。

林俊威教練(威sir)

何淑婷老師

