



初中組 Junior Secondary

中一 (S1) ▶ 中三 (S3)

周詠勤

炮台山循道衛理中學

題目 體育精神——活出生命中的彩虹

何謂體育精神？體育精神是講求運動員在運動競賽中全力以赴的同時，要維持正義、公平、服從和守法的原則，願意尊重隊友和對手，「友誼第一，比賽第二」，堅持完成賽事的精神表現。

《青春出於籃》是講述一群熱愛籃球的少年努力奮鬥的故事，而故事正好演繹出甚麼是體育精神。這一班中學生，當中有讀書不成的、遇過挫敗的、寂寞的、孤僻的……但是他們都懷抱著永不放棄的體育精神，組成了「挑戰者隊」，挑戰剛奪得全港學屆冠軍的校隊，進行一場萬眾期待的籃球比賽。

本來兩隊的實力強弱懸殊，但經過三個月馬不停蹄的刻苦練習，「挑戰者隊」和校隊的實力變得不相伯仲。比賽當日，球場上球證的偏私卻令他們陷入苦戰，他們非但沒有怨天尤人，反而彼此鼓勵，一同奮力作戰。在完場前的最後四秒鐘，主角傅霖在右足踝嚴重扭傷的情況下，仍然不計較最後的輸贏，堅持帶傷完賽，為的是希望和隊友共同應戰到最後一刻。他們展示出體育精神的最高情操——勇敢的信念、堅強的毅力和共同努力拼搏的精神，這種令人可敬的體育精神就是我們每一個人面對生活所需要的動力！

閱讀書籍

書名：青春出於籃

作者：陳莊 著

出版：香港：新少年，2011。

書中最後一幕描述球員射球後，籃球飛過空中，留下一條七色彩虹，這讓我領悟到人生就像一場運動比賽，我們要努力讀書爭取好的成績、參加比賽競逐獎項。可知每場比賽的冠軍或者第一名只有一個，無論勝負輸贏，最重要的是在練習或比賽的過程中，以體育精神全力拼搏、堅持到底、不為挫敗尋找藉口、從失敗中學習和屢敗屢戰，並養成君子之爭的理念及公平正義的原則。

我也要學習運動員追求更高更快更強的志氣和榮譽感，追求突破的積極態度和超越自己的理想情操，努力活出精彩的人生，活出生命中的彩虹！

評判的話

· 文筆精警，有說服力。(EDB)