



排球隊長

雙

職

人

生



1

- 1 袁思偉曾代表中國香港出戰2023年亞洲男子排球錦標賽。(相片由袁思偉提供)
- 2 2024賽馬會香港優秀教練選舉合共嘉許了196位教練，表揚教練在精英培訓、社區及學校運動發展所作出的貢獻。
- 3 在2020及2021賽馬會香港優秀教練選舉中，袁思偉獲頒學校優秀教練獎(排球項目)。



瀏覽訪問短片

香港男子排球代表隊隊長袁思偉於2018年大學畢業後，便展開雙職人生，除了擔任港隊成員，同時亦成為了小學體育老師兼排球校隊教練。雖然身兼兩職的生活忙碌，但他對排球仍充滿熱愛，樂此不疲。在2020及2021賽馬會香港優秀教練選舉中取得學校優秀教練獎，更成為他堅持手執教鞭的動力，「希望能夠從小培養小朋友對排球的興趣」。

你是如何兼顧港隊和球會的訓練與體育老師的教學工作？

平日我白天擔任老師，傍晚下班回家稍作休息。吃過晚飯後，便要趕往港隊或甲一球隊的訓練，週末偶爾亦需要加操或參加比賽，幾乎一週七天都與排球為伴。坦白說在老師和球員兩個身份中很難取得平衡，我只能作出取捨，犧牲部份與家人或朋友相處的時間。我希望在有能力時候做更多事情，突破自己，並全心投入教學和訓練。

擁有運動員的經驗對你的教學有甚麼幫助？

作為現役球員，我對學生進行訓練後的疲憊感同身受，所以會特別留意訓練的編排和強度，確保他們的體能足以應付。我亦以不同方式進行過長時間的訓練，並參加過各項比賽，這不僅開闊了我的眼界，更豐富了我的教學內容。此外，我希望能培育學生堅毅不屈的體育精神，透過自身經驗告訴他們勝敗乃常事，教導他們如何面對失敗，藉此提升他們的抗逆力。

你會如何培育小學生對運動（特別是排球）的興趣及提升他們體能？

設計學校體育課程時，我會安排不同類型的運動體驗，除了傳統球類運動外，亦會帶他們嘗試騎馬、射箭、打保齡球甚至踩滑板，幫助學生尋找到自己的興趣。我亦在體能訓練中增添遊戲元素，例如以隊際形式進行跑步訓練，並以色碟作道具，讓學生一邊跑一邊收集色碟作計分比賽，提升課堂趣味性和學生的參與度，同時激發他們對運動的熱情。同時，我也在排球校隊訓練中加入不同形式的競技。除了進行正式對賽外，我會以發球等技巧作比賽，例如學生成功發球便能得分，提升他們對排球的興趣和積極性。

由馬會慈善信託基金捐助的賽馬會香港優秀教練選舉，旨在表揚運動教練為培訓運動員所付出的努力及貢獻。你於2020及2021年的選舉中獲頒發學校優秀教練獎（排球項目），可以分享得獎感受嗎？

這是我作為排球教練所獲得的首個獎項，對自己的能力是一個很大的肯定，感到很滿足。當時我剛入職短短數年，校長有見學生訓練時十分投入、充斥歡樂氣氛，便提名我參加選舉。每當我感到氣餒時，我便會想起這個來之不易的獎項，鼓勵自己堅持下去。我會繼續以各種有趣方法來安排訓練內容，希望能夠從小培養小朋友對排球的興趣。



3

作為排球校隊教練，你有甚麼深刻的經歷？

我記得數年前曾經有一班高年級學生加入校隊，當時正值疫情，所以他們從未有機會代表學校出外比賽或取得任何成績，但他們仍堅持用心投入訓練。在他們升上中學後，我發現他們對排球的熱忱有增無減，個別學生更脫穎而出、有機會加入香港青年代表隊。這令我十分感動，深深體會到我的訓練能協助小學生建立對排球的興趣。

作為雙職運動員，你會如何鼓勵年輕人追隨自己的體育夢想？

青春稍縱即逝，我希望年青人能好好把握機會，追逐自己的體育夢。我明白難免會有身心俱疲的時候，但最重要的是學會欣賞自己的能力，繼續突破自我。



2