

價值觀教育：堅毅

跳水與中國跳水運動員



教育局 課程發展處 體育組

奧運跳水項目：男子、女子及雙人共**8**項

3米彈板
跳水比賽

10米高台
跳水比賽



中國跳水運動員

- 自1984年洛杉磯奧運會開始至今共取得40面金牌，是所有參與運動項目之冠
- 代表人物：高敏、伏明霞、吳敏霞、熊倪、郭晶晶、田亮等



高敏

- 1970年出生
- 外號跳水皇后
- 1988年漢城奧運會和1992年巴賽隆納奧運會女子跳板跳水冠軍
- 首位女子跳水金牌得主
- 世界上第一位突破600分跳水大關的女運動員
- 4歲開始習泳
- 6歲進入四川自貢市少年業餘體育學校練習體操
- 9歲受啟蒙導師楊強挑選接受跳水訓練
- 12歲成為全國冠軍



郭晶晶

- 2004年雅典奧運會女子單人3米板與女子雙人3米板冠軍
- 2008年北京奧運會女子單人三米板冠軍，並與吳敏霞搭檔獲得女子雙人3米板冠軍

吳敏霞

- 13歲入選中國國家隊
- 31歲高齡征戰奧運會
- 2012年倫敦奧運會女子單雙人3米板金牌
- 2016年里約奧運會成就五金傳奇



伏明霞

- 1978年出生
- 14歲獲得1992年巴塞隆納奧運會女子10米跳台金牌，奧運會歷史上最年輕的冠軍
- 1996年亞特蘭大奧運會上，同時獲得了女子10米跳台與女子3米板的冠軍，成為第一個板台雙冠王
- 2000年悉尼奧運會上，伏明霞衛冕了奧運會女子單人3米板的金牌
- 退役後嫁給香港商人梁錦松先生

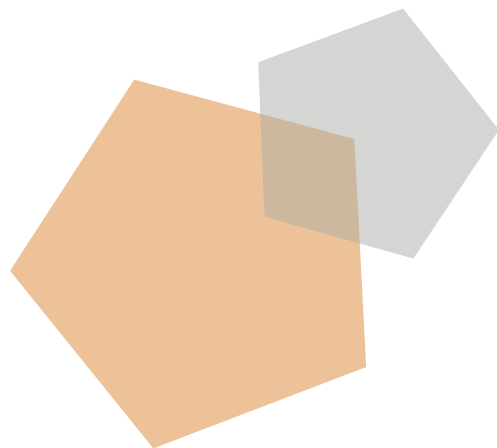
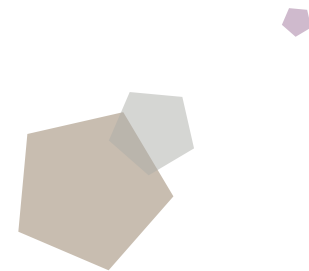


伏明霞在跳水方面所獲得的卓越成就並不是一朝一夕得來的，而是以堅毅不屈、永不言敗的精神一直堅持下去而得來的。原本伏明霞在受訓期間一直吃了不少苦頭，她初到跳水學校當插班生時，那時她還不會游泳，但其他小朋友已習泳了兩年，經過一週在水裡載浮載沉，不知喝了多少水，小明霞終由旱鴨子變成不會沉的水鴨子。但這並不代表她能平步青雲，由於小明霞的膝蓋特別大，線條不夠美，需要用物理方法把它壓小，這個過程是很痛苦的，每次壓腿、拉肩都令小明霞痛得哭起來，淚水不斷的伴著她度過一年多的艱辛訓練。

最終她的努力是沒有白費，在1993年的世界盃跳水比賽中，伏明霞成功奪魁，成為一位得到世錦賽、奧運及世界盃三大賽大滿貫的中國跳水運動員。



問與答



問：伏明霞在先天上有什麼不足？

答：膝蓋特別大



問：面對先天上的不足，伏明霞有否放棄？

答：沒有，她不斷透過物理方法把膝蓋壓小，這個過程是很痛苦的，淚水不斷的伴著她度過艱辛的訓練。



分享時段：

**你有沒有試過在自己努力下獲得成功？
分享你的經驗及成功後的感受？**

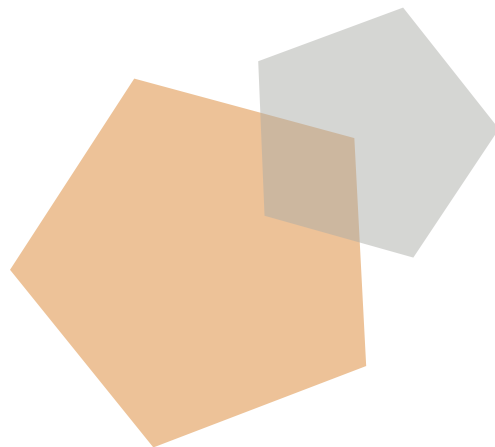
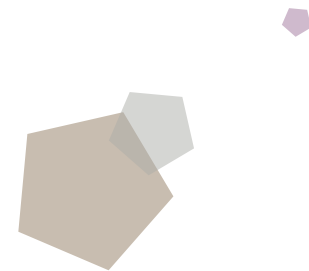


伏明霞處於發育時，她的體重、身高不斷增長，而且一下子增加得很快，使她一時適應不來；再加上後起之秀的步步進迫、改項跳板等，更令她透不過氣來。她曾說出以下的一番話：「我對自己都失去信心了，因為我付出了汗水，盡了力，卻什麼都得不到。我不比談舒萍練的少，而別人卻能站在領獎台上，而我卻不行，我只有回到宿舍偷偷的哭，為什麼我不行。」可想而知她當時所承受的壓力，旁人也為之動容。

雖然伏明霞經歷了重重障礙，但沒減去她的決心，經過努力不懈的練習，她終於在**1995**年的世界盃跳水賽，站到她夢寐以求的三米板冠軍的領獎台上。



問與答



問：伏明霞在發育時遇到什麼困難？

答：她的體重、身高不斷增長，而且一下子增加得很快，使她一時適應不來。再加上後起之秀的步步進迫、改項跳板等，更令她透不過氣



問：遇到困難，伏明霞的態度如何？

答：下定決心，不斷苦練，努力不懈



現役中國女子跳水隊主要隊員

- 任茜
- 司雅傑
- 施廷懋（現任女子隊隊長）
- 張家齊
- 王涵

你認識她們嗎？請嘗試到互聯網尋找她們的資料，並與同學分享



分享時段：

你有沒有堅持自己定下的目標呢？
試分享你的經驗。



特別鳴謝

香港教育大學賽馬會小學

