

中一級閱讀報告比賽

《劍擊成就了我：
奧運冠軍張家朗》

蘇志恆
1D (12)



書本簡介

- 作者：張家朗、朱凱勤
- 出版社：商務出版社
- 出版日期：2022年3月



張家朗

- 出生日期：1997年6月10日
- 出生地：香港
- 劍擊運動員

- 主要獎項：
 - ❖ 東京奧運個人賽金牌（2021）
 - ❖ 世界盃個人賽金牌（2022）
 - ❖ 都靈大獎賽個人賽銀牌（2019）
 - ❖ 亞運團體賽銀牌、個人賽銅牌（2018）
 - ❖ 世青個人賽金牌（2017）
 - ❖ 亞洲賽個人賽金牌（2016）
 - ❖ 「香港傑出運動員」（2016、2017）



成長經歷

- 3歲開始接觸籃球
- 10歲暑假時，參加了劍擊興趣班
- 3個月後出戰學界賽便得季軍
- 中三加入港青訓練，同年奪得亞洲青年賽男團金牌



家朗的時間表

06:00	起牀上學
15:30	趕往體育學院
16:30-21:30	訓練
21:30	回家完成功課
01:00	睡覺

成長經歷

- 中四輟學，成為全職運動員
- 加入體院港青訓練2年後，取得亞青賽4金，顯露優厚的潛質

2014

- 仁川亞運團體銅牌
- 亞青賽銀牌

2015

- 亞洲賽個人花劍銅牌、男團銅牌
- 亞青賽青年組個人及團體金牌

2016

- 里約奧運亞洲區外圍賽奪冠
- 亞洲賽奪團體賽銅牌



走出「低潮期」

2019

為爭取奧運資格承受巨大壓力
表現曾被隊友超前

爸爸與家朗傾談，跟他分析媽媽會準備他愛吃的食物
教練鼓勵和協助

2020

男子花劍世界盃團體銅牌

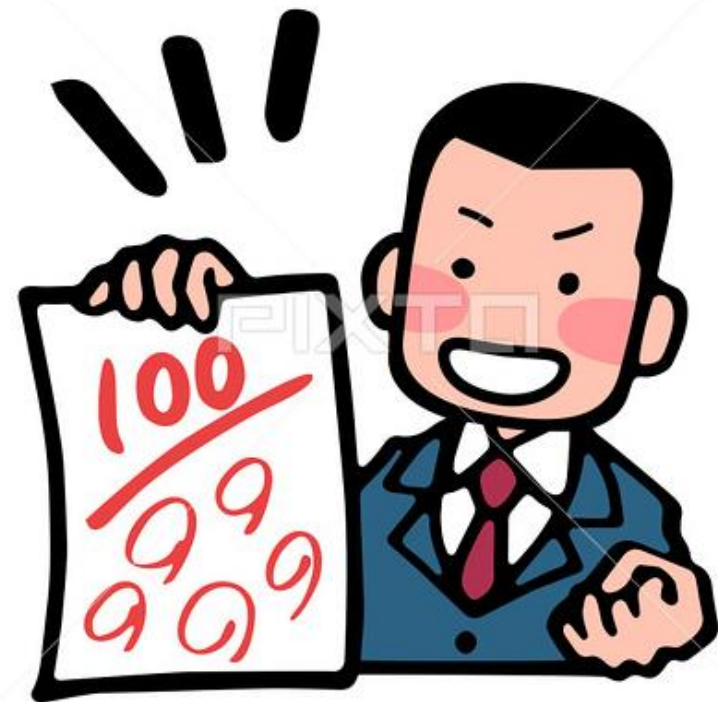
2021

東京奧運
男子花劍個人賽金牌



張家朗令我明白……

- 再有天分的人都需要**刻苦訓練**
- 向目標前進，不斷**挑戰自己**
- 過程一定很難熬，但有**不怕苦、堅毅的精神**，相信最終會帶來甜美的成果



啟發了我……

X 撒嬌，甚至發脾氣

✓ 用成績來說話，用行動證明一切
說服力 ⬆





多謝大家