



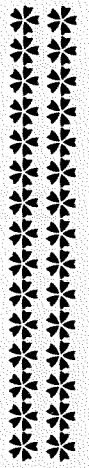
THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG 香港中文大學

# 中大體訊

第二期  
一九九一年二月



體育必修課程的重要功能  
廣州體育學院訪問  
大學田徑隊教練感言  
體苑天地—從人類本能活動到  
現代體育科學的發展  
—健康舞者的話  
一九九一至九四籃球新例  
四院賽及兩大賽成績  
校友日與開放日花絮



## 體育必修課程的

### 重要功能

一般來說，中國學生的體質較諸歐美國家學生為差，其主要原因之一，與其教育課程設計有着莫大的關係，香港尤為顯著，在香港雖然也標榜着「德、智、體、羣」的完人教育，實際上卻是過份地偏重學科的灌注，而大大忽視了學生體能的重要性。儘管香港的學校普遍存在着忽視體育教育的現象，但中文大學自建校以來，一直堅信體育對學生的人生前途以及對社會有着不可或缺的重要作用。由於中大重視體育必修課程，因而使中大同學有別於其他大專院校的學生，獲得更全面性的教育，這點獲得眾多教育工作者者的承認，亦為社會上有識之士所肯定。然而，近期由於某些原因，體育必修課受到一些衝擊，使其存在的價值受到考驗，對此，站在體育教育工作者的立場，我們一致認為體育必修課程對中大學生本身及對社會功能貢獻，都是十分重要的，而其主要原因如下：

- (一) 運動和健康對本港學生面對人生旅途中的挑戰，有其特殊的重要性。
- (二) 中大傳統的優點在於提供一套全面性的課程，包括體育必修課，使中大畢業生與其他大專院校學生有所不同。
- (三) 良好的大學生活應是有活力的，因此要提供足夠的機會予學生學習基本的運動技能和項目，以期某些體育或康樂活動成爲他們日後生活的一部份。
- (四) 運動是一種社交的途徑，也爲學生提供一個寶貴的經驗和知識，以備日後應付社會的工作需要。
- (五) 學生透過必修課程了解體育活動

所帶來的得益，其他大專院校只提供任意或選修課程，其效益證明是較低的。中大並沒有如美國大學般設有精英式運動員計劃，用來推廣體育運動；而必修課程卻可以提供和達到體育教育的最基本目的。



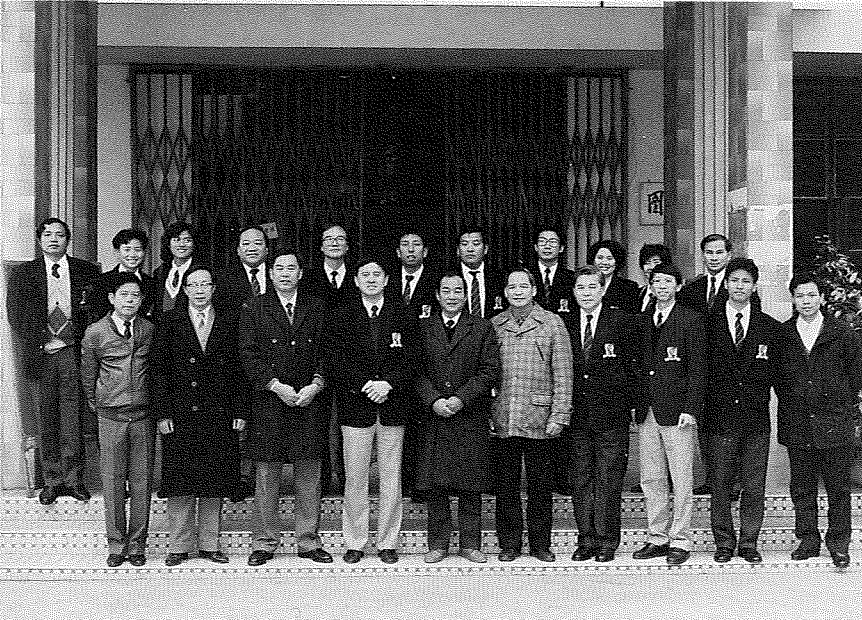
## 學術交流——訪問 廣州體育學院

### 香

港中文大學體育部去年十二月中旬，接受廣州體育學院之邀請，於本年一月九日至十一日前往該校

作了三天訪問。參加這次學術交流訪問團一行十五人，全部爲體育部老師。在此以前，廣州體育學院曾數次派出多位教授及球隊代表到香港訪問，使兩地的體育專業人員及代表隊能在體育專業知識及運動技能上互相切磋，透過學術交流，使彼此更能清楚瞭解兩地的體育發展情況，藉此取長補短，在教學上吸取有益的經驗。

廣州體育學院已有三十多年的歷史，是國內創辦最早的體育學院之一，設有體育系及運動系；目前學生人數約一千五百多人，設有教學大樓及各項運動場地，其中有一大型體育館，去屆全運會的體操及摔跤項目均在該館舉行。校舍連接廣州市現代化體育城「天河體育中心」，有良好的地理優勢，相信未來幾年會有更大的發展。



廣州體育學院代表與體育部同事合照

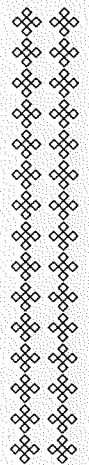
## 大學男子田徑隊 教練感言

郭源華

### 本

人擔任大學男子田徑隊教練工作多年，現仍秉承前崇基李小洛主任時代之精神，對同學着重團體精神之灌輸，彼此互相溝通，以團結就是力量原則，感到對隊中一切事務（包括訓練）所發揮的功能都很有效。自李主任榮休，我則獨挑大樑，歷年來均抱着過往的宗旨處理隊務，常與對田徑運動有興趣的同學接觸，極力鼓勵其練習，並留意有潛質的同學，邀請其參與，憑着這個方式執行以來，都得到很好的成果。爲了遷就同學練習時間，有時在非訓練時間抽空作個別指導，這樣自然很容易得到同學樂於參與。昔日韓桂瑜小姐在這方面下了不少心血，相信過去不少田徑好手均會有此同感。

香港大專界對訓練田徑選手處境較特殊，要想整隊人齊集在一起練習是相當困難的事，尤以本校爲甚，大家因上課時間不同，能來練的同學總是有先有後。身爲教練總希望有一隊人給自己好像交通燈一點紅點綠，自然很有滿足感，但似乎是在發白日夢。其實個別指導有很多好處，除可與同學溝通增加親切感外，可能出乎意料地解決許多問題。一個中學生初入大學之門，凡事皆感到陌生及存有興趣，很想及早瞭解大學多些事物，但大多數同學在入大學前是經過一番埋首



苦讀，故此，他們起碼有兩年時間疏於運動，因而大部份同學體質較弱，神情呆板，身體靈敏度較低，但我們不要忽視他們，他們雖欠體質，缺乏狀態，卻可能有運動潛能及富有運動細胞，這時，應把握機會鼓勵其積極參與訓練及提高其興趣，若能配合適當訓練，不難會漸漸成材，成為田徑隊中堅份子，為校爭光。如果有田徑好手同時入學，更可以協助教練進行訓練工作，根據以往經驗觀察，有運動潛質的同學若得到適當培訓，他們完全領略到有進步神速的感受。

由於田徑運動分項繁多，且多屬個人項目，每每因大學同學慣自由及貪方便，又因練習田徑容易感到枯燥乏味，不像球類運動富有興味性，因此，在練習上維持他們良好參與的恆心，最為重要，亦有不具潛質的同學參與練習有一曝十寒的情況，自覺進步不大而灰心，有放棄練習意圖時，如果教練能適時開解，或可頓時解決問題，但事實上教練人手不足乃是一個問題，從組織上、溝通上、訓練上，有時會感到顧此失彼，孤掌難鳴。

曾經有一次，一位同學練習撐竿跳高在技術上出現問題，筆者於是細緻地與同學互相交換意見，尋求糾正起跳動作及越過橫竿技巧問題。一個高度文化水平田徑運動員自然會易於領略運動原理，進而容易掌握技術要點，悉心練習便能創造佳績。其實一個田徑運動員，其內心的榮譽感，普遍而言較諸其他運動員來得強烈，為了達到這種榮譽會激勵自己勤習苦練，邁向自己目標，踏上領獎臺，這時，他個人榮譽感得到無比滿足，內心亦無法描述。試看少年時代，因家貧餓，常在街上捉白鴿覓食，可能因而培養良好反應與速度的莊遜，目前他之勇於復出，再次在田徑場上衝鋒馳騁，相信亦緣於強烈之個人榮譽所激勵而甘於苦練。

過去與現在，我非常欣賞及緬懷曾為大學田徑隊立下汗馬功勞的

精英，他們是劉俊豪、劉喬奇、蔡展權、葉世榮、李柏棠、麥永光、邵任輝、梁漢釗、林浩峯、林智然、潘健侶、葉仁生、陳華生、李家傑……等，他們不但體育精神好，並富有苦練之個性，比賽奮鬥心強，亦肯為隊中安排賽項之調配唯命是從地樂於接受，並常協助指導新秀之練習，所以歷年比賽成績卓然可觀。他們這種精神，充分表現出田徑運動員之風範，實在難能可貴，難以忘懷。八十年代，我們代表隊的成績，可算彪炳驕人，大專田徑賽，我們歷年的成績均名列前茅，兩大田徑賽，我們勇奪十屆冠軍，大專越野賽，連贏四載，這成績算是一項奇蹟吧！的確，同學們均付出很大的代價，他們為練習犧牲很多補習功課時間，甚至有時放棄了補習賺錢的機會，去為田徑隊作出貢獻，這點，我衷心欣賞，同學也曾表示過意見，認為教練與校方對田徑代表隊同學毫無獎勵之情，行將影響日後各同學出席參賽士氣，祈望得到基本上之獎賞，正所謂無獎勵最佳運動代表隊伍之措施，祈望不要為獎勵與否而耿耿於懷，但請謹記，一個田徑運動員能在運動場上表現自己高尚人格，有奮鬥精神及拼搏鬥志，便足以使人羨慕和敬仰，使人刮目相看，今生何求，又何必為區區之獎賞而傷腦筋。

記起我們參加首屆大專越野賽（八七至八八年度），該賽事當時在香港薄扶林舉行，途經薄扶林陡斜山區小徑羊腸小道，險峻梯級，這時同學很緊張，怕輸又怕危險，以致情緒非常低落，後經大家溝通，隨後精神為之一振，比賽結果，勇奪冠軍。自始，校園內有潛質的跑手不斷出現自行練習，其中有幾位跑得較好同學從旁輔導，如吳煒雄，鄭子欽……等，他們對新參與的同學諄諄善誘，交換心得，循序漸進之練習，自然漸入佳境。但成功之路仍漫長，經再接再勵地練習，終有成果，因此，大學越野賽代表隊之實力，得以延續。自八八年度起

，大專越野賽選在中大校園舉行，當然是由於校園風景優美，賽道安全性高，故全港大專院校均踴躍樂於參加，而我校幸有一羣優質跑手在陣，發揮潛能，屢創佳績，取得連年冠軍。尤其是在今屆，我們竟有數位落選同學要求爭取出賽，士氣高昂，這不是誇誇其談，而是已觀察到同學內心對越野賽跑存有濃厚愛好，在言談間洞悉大家鬥志很高，有不易言敗之精神，故每當我們同學參賽跑畢全程返抵終點時，他們眉宇間流露歡欣之情無窮，最感讚譽者，勝利並未沖昏頭腦，他們只是彼此勉勵，明年再來爭取佳績，使我感到這是一股很有份量的長跑熱潮，更祈望能化成一股深厚的潛力，去推動大學同學參與田徑運動，將水平提高，藉此，將歷屆越野賽成績及本校代表隊同學的名字，摘錄如下，以誌其事：

第一屆：

團體冠軍：中大 亞軍：理工

季軍：羅師

本校出賽同學：李雲龍，陸宏亮，黃建平，楊啟富，梁傑明，鄭子欽，吳煒雄

第二屆：

團體冠軍：中大 亞軍：理工

季軍：羅師

本校出賽同學：吳煒雄，黃建平，趙崇祥，張賢彬，蔡立新，胡宏基，楊啟富

第三屆：

團體冠軍：中大 亞軍：羅師 季軍：理工學院

本校出賽同學：彭銘洲，譚志達，鍾永仁，趙崇祥，黃建平，蔡立新

第四屆：

團體冠軍：中大 亞軍：城市理工

季軍：理工

本校出賽同學：黃建平，趙崇祥，鍾永仁，阮錦輝，魏斯，彭銘洲，葉柱良，劉兆華

是屆趙崇祥同學榮獲全場個人冠軍，可謂雙喜臨門。

從歷屆參賽同學表現觀之，除全隊有優異之成績值得衷心讚譽外

，其中黃建平同學是由初入學到現在，均以一貫參賽的熱誠，及其成績穩定優異見稱。他不但在運動場上跑來從容不迫，平日待人接物的風範，特別值得加以讚賞，值得晚輩同學學習。冠軍跑手趙崇祥同學，入學以來三年如一日刻苦練習精神，以及強烈奮鬥心，歷久彌堅，並常表現出樂在其中之練習神態，可算是位為田徑運動而謳歌快樂人，在芸芸參賽健兒中，趙君之表現最為突出，令人矚目，他於去年大專田徑錦標賽，個人勇奪八百公尺，千五百公尺兩項艱苦徑賽冠軍，其輝煌之成績，在大專田徑賽十數年來，絕無僅有，一時無兩，記憶所及，近十數年來，同學們在田徑運動生涯歷程中，肯艱苦練習和成績之卓越，趙君之表現，令人嘆服。但最感讚譽而可喜者，我們代表隊每次比賽，出席率幾達百分之百，這亦是個不可多得的紀錄。常言道，勝敗乃兵家常事，同學們能深知團體精神及團結力量之重要，人人知盡己所能，勝負均可心安理得的道理，故不辱代表隊之使命。

使我感覺到，我們大學同學求知慾強，領悟性高，深具博古通今天資，至誠為學業而努力，為創業而奮鬥，是理所當然，可喜可賀，但在閒坐無聊時份，不妨在明鏡當前，照清自己，儀容是否憔悴，是否仙風道骨如黛玉弱不禁風，其實大學四年，寒來暑往，時光匆匆而逝，理應珍惜目前，除悉心鑽研功課，但在適當時候，何妨月上柳梢頭，人約黃昏後，但慎防亂情迷，不如把握時光，多參與體育活動，參與各項競賽，尤其是參與田徑運動，俾我們有機會認識你，以及有機會發掘你具田徑項目上跑跳擲的潛能，加以訓練成材，共同為田徑隊繼續創造連勝奇蹟，當然我們具有再創奇蹟的條件，因本校擁有一個相當理想可作長期練習的場地，以及仍擁有一羣精英，我們宿舍中的藏龍伏虎，非宿生已練好一雙飛毛腿的過客們，你不知道我在等你嗎？祈望你們踴躍的參與。大

學當局，曾幾何時，也曾對各同學參與體育活動及水陸運的熱誠漸冷，甚至比賽氣氛低落，似有微言，而提倡之道，只空談理論如夜半觀太陽之不着邊際，是無濟於事。何況歷年來只尋覓幾個學生哥，勉為其難扮演籌劃角色，每因人微言輕，又缺乏校方真正有力之支持，在此情此境，欲想辦好水陸運，或想提高運動技術水平，簡直談奇述異。

君不見去年首次舉辦冬暖晚會，籌劃情況乎？公認搞得相當成功，張燈結彩，氣派十足，場面金壁輝煌，衣香鬢影，冠蓋雲集，情境像霧又像花，喜氣洋洋，大家玩到不亦樂乎，其能如此成功，發人深省。但從意識形態觀之，非有人力，權力，財力，物力不可。全校師生都希望有一個盛大成功的陸運會，為師生多添生活姿彩，這則有賴校方對此之重視，如校方能像冬暖晚會般支持舉辦陸運，層層發動，羣策羣力，給予實質的人力，權力，財力，物力的支持，一個有聲有色，學校歡騰的陸運會，不難呈現眼前。本人對此寄以厚望。



九〇至九一大專越野賽中大代表隊獲全場冠軍



男子個人全場冠軍趙崇祥

# 體苑天地

## 從人類本能活動 到現代體育科學 的發展

李餘川

# 宇

由生物界的基本運動，被公認為奔跑、跳躍、投擲、攀登、懸垂、蠕動、爬行、游泳等自然活動。生物有了這些基本自然運動因素，高等動物和低等動物才能夠有求生的本領，這種觀念與清末嚴復先生所譯的天演論法則「物競天擇、適者生存。」的論述完全吻合，否則生物就會遭受到大自然的淘汰。適者生存的定律，又適用於今天，在科學倡明、繁榮競爭的社會裏，如果我們在各方面不能趕上時代、適應社會的需要，那麼我們也會被社會上的潮流趨勢遺棄而淘汰，這一點看來，有點兒殘忍，畢竟這是事實，而是當今我們面臨的事實，我們能逃避嗎？步行、奔跑、跳躍、投擲、攀登、懸垂、游泳等各種運動，存在着人類的社會裏，已有悠久的歷史，在這漫長歲月裡，演變成爲人類生活文化重要的一環。在洪荒茹毛飲血時代，人與大自然、洪水猛獸搏鬥，生活時刻都要逃避天災厄難，覓食生存，這種運動的本能，扮演着人類求生存的重要角色。漸後進入人與人爭

的銅器、鐵器時代、武器的進步、橫掃戰場上的一切抵擋、短兵相接的一利那，兵士的體能，不失爲搏鬥求生的本錢。斯巴達式教育，俱往矣！這些往事，祇能在歷史上留下一個個泡影，漸漸被人遺忘。將進入廿世紀今天的核子太空時代，生活在高度繁榮及緊張壓力的社會裏，處理日常繁重壓力的工作，人類生活的體能，仍然有其獨特價值存在的理由，所以我們可以繼而看到的，文明社會上，有多類的工作，尤指紀律性的工作，明確規定，有體能測驗的要求，作爲取錄決定的標準。

體能運動的重要與否，並非完全與軍事訓練，或紀律性工作有關，它也包含着和諧，而帶着教育學術的一面，透過學習教育性的運動，圍繞着人類生長發展的問題而持續研究下去。傳統的體育(Physical Education)觀念，就是指運動而言(Sport)，而這種觀念，中外古今，廣泛被人們接受，直至今天，體育還祇是獲得某種程度上的被接受：認爲在學校裏，祇是學生活動的一部份課程，例如學校的舞蹈課程、田徑課程、球類課程、游泳課程、體操課程等，無論如何——體育已經默默地被承認爲教育(Education)的一環。一九九一年開始，體育將會正式成爲香港中學會考的一科，本港大學、專上學院提供的體育學術團體，已經實行專業訓練：香港中文大學——體育副修課程，體育兼讀學士學位課程，及師範教育學院——二年制，三年制體育專科課程。

體育(Physical Education)這個名詞。爲英國人馬克拉克(A. Maclaren, 1820-1884 A.D.)在一八六三年所創。在其論著「體育制度一書發表後，(A System of Physical Education) 該名詞隨着當時英國國力，及殖民主義之勢力擴張，傳播世界，影響北美洲的體育教育，及亞洲六部份地區之學校

沿用體育(Physical Education)或體操(Physical Training)一詞。亞洲地區的學校有體育課程的歷史，算起來也超過一個世紀，而學校的體育課被視爲閒科，自由活動的現象，往往停授，讓出時間，改授其他學科，在亞洲地區的學校是很普遍的現象，和很傳統的做法。體育本身在學術園地的大學，或專上學院，究竟有沒有學術的價值存在？要討論這個問題，也是長期性爭論的問題。一九六四年美國體育學者希利，(FRANKLINE M. HENRY)在其著述體育學術性(Physical Education: An Academic Discipline)。述及體育學術性乃一知識組織之團體，提供正規學術課程的研究學習場所，而從中獲取有價值的知識。而這種圍繞着人類有價值的知識包含着理論學術性(Theoretical & Scholarly)·或技術專業性(Technical & Professional)。對於這一

相輔相成的體育教育思想，香港中文大學體育部在一九八九年九月，已經邁向重要的第一步，將原有的大學普通體育教學，擴展爲體育副修課程(Full-time Minor degree programme)·及體育兼讀學士學位課程(The part-time degree programme in Physical Education)·來配合香港社會未來的需要。

評價體育，認爲體育純粹以運動技巧爲主的境界，早已成爲過去，接着而來的觀念是人類運動需要體育知識研究的扶持，體育學術性研究的發展，將會是明日主要的目標。考核體育可以純考運動技巧，也可以以體育知識與技術各佔一半，完全可以學科理論知識的考試評價方法也是可行的，整個體育制度主要是以當局對體育的決策而定，這些都是專業主觀性的評價。而客觀性的評價何在呢？體育專業本身的成績表現，似乎相當重要，如體育專業的研究成果，體育教學方面的周詳，訓練進展的表現等，

不失爲社會衆人的期望，這些都是矯正過去，一般對體育誤解的靈丹良藥。

近年來，體育的地位，無形中得到社會的重視，得到政府推廣支持，各界人士的認識，大大的提高了體育學術性，從這一點看來，正好像給體育專業人員注射了一針興奮劑，令人精神一振。冷藏了一個世紀多的體育學術倍蕾(一八四二至一九九一年)，今後開始漸漸步入開花時期，而我們期待着的結果，估計離開收穫的季節，還有漫長的荊途要經過。當這一針的藥力，漸漸消失後，清醒的一想，冷靜的一看，重擔就在面前，全力以赴罷。

## 健康舞者的話

生物系三年級吳敏儀

# 在

中文大學讀書其中一個好處，是可以選修體育課程。校舍都在山高路遠的地方，如果搭不上校巴，步行回宿舍或走路上課堂已是家常便飯。沒有健康強健的體魄實在諸多不便。我在一年級時修了體操及壘球課，這兩科都是自己未曾玩過的，感覺很新鮮，是很好的體育活動。到了二年班沒有修讀體育課，發覺自己的體能差了，只是走上新亞山梯，行不到大半已氣喘腳軟，於是到了三年班時便再選修體育課程。

選課時有些項目都與本科上課時間「撞堂」，只有健康舞可以選

修。當時我對健康舞真的很陌生，以為是用來「Keep fit」的，心想如果同學知道我選這科時，會否以為我上了三年班人老了，需要上健康舞來「Keep fit」呢？

開了課第一堂，跳了三十分鐘，以為自己一定會很倦，需要休息一天半天，豈知回到宿舍洗過澡後，反而精神奕奕身心非常舒暢，整個人有說不出的暢快。

其實自己一直以來對舞蹈動作學習也是頗為遲鈍的。別人教我跳「查查」，學了很久才知怎樣移動；小學時學土風舞也需老師「特別指導」，起初以為跳健康舞不需要甚麼舞蹈技巧，怎料有些同學設計的動作變化多多，當我站在後排，只好跟着前面的同學舞手蹈足一番。

由於我是排在很後才需要帶同學跳舞，所以很遲才開始編排舞蹈。當我看着別人帶時，以為是很容易的事，但輪到我時才發覺不是想像中輕易。首先便得選好歌曲，因為我與同伴的聽歌口味不同，所以找了很多歌才找到合大家的心意，編排動作時，一方面動作要有新意，另一方面又要避免舞步過於複雜。最難之處是怎樣把一連串的動作和歌曲配合好。究竟一首歌之中應何時轉換動作。要不斷反覆傾聽同一首歌，數數多少步使得轉動作。還有一個難題，就是怎樣記動作，我的同伴要把動作寫在手心上，最後她也能記得動作。

到了我正式帶動作時，頗為輕鬆，最重要的是要鎮定，從容。其實健康舞是一個很好的科目，可以在緊張的功課中輕鬆一下心情，又可以強身健體。

工管系二年級許嘉蘭

## 說

也奇怪，每當我告訴別人我修讀了健康舞班時，人們會以奇異目光在我身上上下打量，或異常「坦誠」地笑我，說我背後的動機必是為了減肥，又或懷疑我這樣的身型可不可以不停跳動三十至四十分鐘的可能性。

其實最初簽修這個課程，並沒有甚麼特別的目的，因為當時是隨意地在沒有多大選擇下選修的。自從一年級的體育課後，二年級的運動少了，今年希望可以簽修一些體育課，給自己定期活動，伸展下筋骨，令生活健康一點。

至於身段方面，也沒有抱甚麼奢望，而事實上在這三個月，體重一直徘徊在XX磅，窄幅上落，沒有甚麼驕人的成就，幸好也沒有因為胃口增大而產生任何副作用。選修這個課程之前，除了知道跳健康舞要喊着「One more...two more...」之外，可算是毫無認識。經過三個月，雖然認識說不上深入，但至少對這種運動不再陌生，而最重要的是覺得很有興趣，將來可以在其他地方，例如市政局的室內運動場參加那些健康舞班，繼續這運動。

最喜歡上課時那輕鬆的氣氛，可以在運動之餘，作為生活的一種調劑，記得上過第一堂之後，興奮異常，等待着下一堂的來臨。在課堂上實習帶領同學跳健康舞，無疑令大家要花好一段時間及精神去排練，而且壓力頗大；然而，當完成了這項「創舉」之後，又覺得比較純粹跟着 instructor 跳有所得着。而且同學們往往可以帶來不少新鮮的創意，悅耳的音符，意外的驚喜。

化學系四年級勞健學

## 健

康舞，是一個近年流行的運動，尤其是兩、三年前，常常可在電視上看到介紹健康舞的節目，但是我真正正跳健康舞，愛上健康舞卻是在今個學期。

在這個學期，為了消除主修科帶來的壓力，並希望在讀書之餘有一定的運動量，我便修了健康舞。起初，我對健康舞的認識只限於在電視上的介紹，知道跳健康舞可達到健美的效果，是減肥的好方法，但一直都提不起勁去參加健康舞班。

當我上完第一堂健康舞後，我深深被它吸引住了。強勁的音樂節奏令自己的身體自然而然的活躍起來，每一個細胞也想跳動，我們隨着強勁的音樂做出各種不同的動作，令身體各部分都獲得伸展，活動的機會。跳完一堂健康舞後，雖然出了一身汗，但令我整個人也輕鬆下來，心情也開朗了，真是神奇！雖然跳了數次健康舞後，我的小腿肌肉有點酸痛，但卻沒有減低我跳健康舞的熱情，我一面做按摩，一面仍然繼續運動，情況漸漸好轉。

未上健康舞班前，我曾希望藉着跳健康舞可減輕的體重，但現在我的體重不但沒有減輕，還增加了少許呢！但我覺得我的肌肉結實了，人也變得靈活起來，我想這便是跳健康舞的效果。

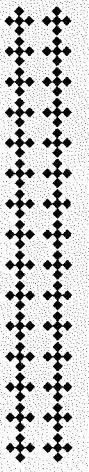
社會系三年級陳鳳儀

「健康舞」(aerobic dance)一詞早在數年前便已聽聞，除了在電視上「欣賞」外，我並沒有親身嘗試過。今年暑假的時候，我有機會參加了一些運動量的戶外活動，例如行山、攀石和划獨木舟等，發覺無論體質上，耐力上都有良好的效果，健康亦因此改善不少，故決定在開課後繼續做運動，保持狀態。

健康舞是有氧運動，一種真正能夠燃燒糖份和脂肪，釋放大量能量的運動，此亦是最吸引我的地方。或許有人認為運動是很大程度上為社交活動 (social activities)，但在我而言，運動的意義在於能出一身汗，享受運動完後的舒暢感覺。至此，健康舞為運動的門徑，實在是一項明智的決定。每當自己跳畢30—35分鐘的健康舞，淋漓大汗之際，身體得到放鬆，頭腦亦較清醒呢！

其實，運動量大的體育項目多的是，為何偏要選擇健康舞呢？最重要的是，是健康舞揉合了運動和音樂二者。樂趣亦因此大大提高。隨着輕快的音樂，個人更能在放鬆的情況下運動，而且亦能更容易掌握。故此，在揀選音樂時便要挑選一些節奏明快及拍子強烈的，否則，健康舞便成為健康操了。有了合適的音樂，個人的投入亦相當重要。就是有輕快音樂，而缺乏個人投入感，運動效果便會大打折扣。所以，一面跳舞，一面哼着歌曲，實行「邊唱邊跳」，亦不失為一個投入的表現。

總括而言，健康舞在本質上較其他傳統運動來得有趣味及新穎，同時亦能達到鍛煉體格的效果。在可期的將來，除了女仕外，或許男仕們亦可一嘗試其健康舞啊！



# 籃球新例——九一 聯賽實行

九九一至九四年國際籃球新例經國際籃協審核施行，香港經派員前往台北參加籃球新例研討會，並經一九九一年聯賽實行新例執法，現將新例要點摘錄如下：

(一) 球隊席區域——在記錄台與球員席兩邊劃一球隊區域，任何球員在開賽後均不得越過界限。

(二) 球衣——球衣前後應同一素色，全隊亦應同色，不得穿着條紋色球衣，球短褲前後亦應同一素色，全隊亦應同色。

(三) 球回後場——中圈跳球時，球員從前場起跳，在空中直接取得跳球員撥過之球，而單腳或雙腳踏於後場是屬合法。

(四) 擲界外球及違例——不論在前後場均須經裁判員將球直接交還擲球之球員。擲球球員在擲球點得球後，只可向左或右移動一步，如多過一步則屬違例。

(五) 球員故意將球觸或拍到對方球員身上，而使球出界，本隊仍獲很擲界外球。

(六) 罰球——在沿罰球區域的六個指定空位球員應交互站立，餘者應站在此六人後面一公尺地區外，當主罰球員離手後六位球員可進入罰球區內，如主罰球員故意做罰球假動作則屬違例。

(七) 得予更正錯誤——當職員由於無心疏忽而發生錯誤，且符合下列情況時，得將該錯誤加以更正：

(一) 應罰球而未罰球，(二) 不應罰球而罰球，(三) 主罰球員錯誤，(四) 向錯誤之籃執行罰球，(五) 賦予得分或取消得分錯誤，更正以上五項錯誤之時，限於本次錯誤執行開鐘後，而發生第一次死球在球復活之前由職員發現。

(八) 特殊情形下犯規。(一) 每一犯規應登記一次，(二) 兩方面犯規，其罰則同等。重者則不執行罰球，在最近禁圈跳球，(三) 兩方面犯規，其罰則不同者，按照犯規先後順序分別執行之，(四) 因對隊犯規而獲得擲界外球之隊，如在擲界外球之前又發生犯規情事，則其擲界外球之權利應予取消。

(九) 鬥毆——在發生鬥毆或任何可能導致鬥毆情況時，在球員席任何人員離開球隊席任何人員離開球隊區進入場內，均應判奪權犯規驅逐離場，不得再與球隊有任球連繫，凡發生此類事件均應判教練員技術犯規一次，因此事件而判奪權犯規不計算於半時球隊次數之內。

(十) 取消集體犯規及罰球自由選擇(所有犯規罰球均須予以執行)。

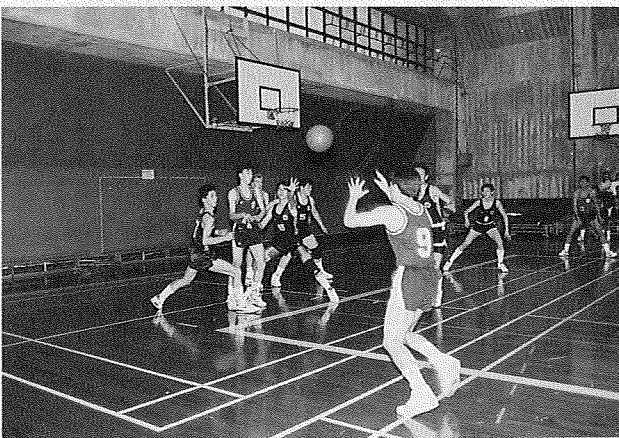
(\* 資料由香港業餘籃球聯會提供。)

## 一九九〇至九一年度四院賽結果如下：

籃球		排球		田徑	
名次	男子組	名次	女子組	名次	男子組
1	新亞	1	聯合	1	新亞
2	聯合	2	逸夫	2	聯合
3	崇基	3	逸夫	3	逸夫
4	逸夫	4	新亞	4	崇基

## 兩大體育節各項比賽成績(冠軍)

項目	男子組	女子組
足球	崇基	新亞
籃球	港大	中大
排球	港大	中大
網球	中大	中大
乒乓球	港大	中大
羽毛球	港大	中大
田徑	中大	中大
游泳	雙冠軍	港大
足球	港大	港大
射擊	港大	港大
團體總冠軍	香港大學	



中大男子籃球隊與香港藍青隊於開放日作友誼賽。

中大籃球場  
開放日  
上手顯



廣州體育學院院長肖捷明教授與譚尚滑副校長交換錦旗。



《中大體訊》由中文大學體育部編製，於每年十一月、二月及五月出版。刊登之內容包括體育學術專題、及學生校內外之比賽成績。歡迎體育部各教職員及學生投稿，稿件請寄交大學體育中心G03。下次截稿日期為一九九一年四月十日。

編輯：夏秀貞  
攝影：陳超雄  
校對：曾紀彪