



# 中大體訊

## 女子籃球大專盃五連霸



香港中文大學運動代表隊於2015-2016年度「大專盃」各項賽事中表現優異，其中女子籃球隊更勇奪五年霸。經過多場龍爭虎斗，『大專盃』女子籃球決賽於4月17日在灣仔修頓室內體育館上演，整個比賽的節奏非常緊湊。全賴同學們日以繼夜鍛煉所得的堅定意志，無懼對方的進攻和防守，把握每球進攻機會，最後終於取得勝利。女籃今次能奪得五連霸，實在很感激教練的教導，隊友的鼓勵和中大師生跟校友的支持。

中大連續六年，獲得『大專盃』女子團體總季軍。



## 活木球隊勇奪團體總冠軍 創下四連霸佳績 蔡利利獲得大專最佳女子運動員



2015-2016香港大專活木球比賽於3月21及22日假中大夏鼎基運動場舉行。足球場及小草地，分24條球道作賽。球員須於兩天內完成48條球道，共6小時的賽事，方能分出勝負。最後中大女團以總桿數792拋離對手，成功衛冕冠軍，而男子則以總桿數774屈居第二。總團更以總桿數1566力壓對手奪魁，創下四年霸佳績！此外，體育運動科學系四年級及三年級的蔡利利和幸卓思分別獲得女子個人第一及第三，而男子組個人冠軍則由運動科學與健康教育一年級的梁康宜奪得。





## 女子欖球三連霸



香港大專體育協會七人欖球賽於3月25及26日假京士柏欖球場舉行。香港中文大學女子欖球隊以21：0擊敗香港城市大學，連續三屆榮膺桂冠。

小組賽位列A組的中大女子隊，先後擊敗香港專業教育學院、香港浸會大學、香港大學及香港城市大學等隊伍，以小組全勝姿態首名晉級。在四強戰，面對有多名港隊代表坐鎮的香港理工大學，中大仍憑著較佳的組織及進攻能力，以17：7擊敗理大。在決賽再遇小組賽的對手城大，中大球員共做出三次達陣，以21：0取得最後勝利。

# 2015-2016年度大專盃 中大運動代表隊成績優異



## 中大女足 高瞻遠「足」

足球是一項團體運動，除了個人技術外，球員還需要與其他隊員配合，發揮合作精神。經過一年的努力，香港中文大學女子足球隊勇奪本屆大專女子足球比賽亞軍，我們所獲得的掌聲，不僅是因為一枚大專獎牌，又或大家對女足傑出表現的欣賞與認同，更是我們多年來艱苦訓練的成果。



## 女子羽毛球

儘管主力相繼離隊，比賽陣容也一直有所變動，但是中大女子羽毛球隊的每一位球員都彼此信任無間。即使面對多少難關，我們也堅持到最後一刻。只要盡了力，便覺無悔。雖然今年中大女羽在大專賽中屈居亞軍，但更重要的是，我們贏得寶貴的經驗和隊友間的情誼。

我們享受比賽的每一刻，無論是艱苦的，抑或快樂的片段，都是屬於我們的珍貴回憶。此外，我們亦感謝所有支持者，因為你們的掌聲和歡呼聲，我們才得以撐到最後。希望大家繼續支持中大羽毛球隊，我們一定會以更多的汗水和佳績報答你們！

# 男子排球 發揮團隊精神



不經不覺加入中大男排已有三年，說真的，在校隊打球是我一生中最快樂的時刻。這裡滿有隊友的鼓勵和支持，在訓練和比賽的過程中，我亦找回兒時的熱血和衝勁。一隊成功的球隊不在於練習的時間有多長，而在於如何令球員願意無私為球隊付出。我很慶幸能在中大找到一羣一起經歷高低起伏的好隊友。可惜的是，今年男排沒法完成三連冠的美夢。兄弟們，下年靠你們了，一定要發揮團隊精神，把失落的冠軍贏回來!

曾慶賢 (機械與自動化工程學系 三年級)



中大女子田徑隊在3月6日舉行的第55屆大專周年陸運會中獲得佳績。當天比賽氣氛非常激烈，大部分隊員在各項比賽均能發揮水準，先有陳綺琪(PESH/1)包辦800米和1500米冠軍，呂麗瑤(PESH/3)也分別在100米欄及200米取得冠、亞軍。而劉晞庭(PESH/1)更在標槍項目中以破紀錄姿態摘冠。另外，女子接力隊在4x100米和4x400米賽事傾盡全力，分別奪得亞軍及季軍。在隊員的合力拼搏下，中大女子田徑隊在大專周年陸運會中勇奪團體亞軍。

陳嘉儀 (運動科學與健康教育 二年級)



# 女子田徑

# 獎學金 運動員茶會



「獎學金運動員茶會」於2016年4月8日(星期五)下午5:45假大學體育中心舉行，共有9位嘉賓出席，而今年有23位同學畢業。會上畢業同學代表林雪庭表達對此計劃之謝意和分享心得。協理副校長暨大學輔導長暨教務會體育委員會主席吳基培教授，在會上鼓勵各位同學繼續在學業和運動方面努力。

# 運動燃希望基金「中大精英運動員計劃」集訓



## 男子排球

於2016年1月2日至6日期間，男子排球隊到訪國立臺灣大學集訓。在這次訓練團，我們能與國立臺灣大學、國立臺北教育大學、國立臺灣師範大學、國立臺灣科技大學和臺北市立成功高級中學這些實力強勁的隊伍比賽及交流，實在是很難得的機會。我們曾於一日內同時進行三場友誼賽，如此難忘的經驗，有助我們迎戰密集的排球比賽時維持最佳狀態。



## 女子籃球

今次台北集訓，女子籃球隊確實獲益良多。首先，我們跟當地不同的隊伍一共打了五場比賽，取得很好的實戰經驗。有些對手雖然年齡比我們小，但他們的技術和比賽心態都很值得我們學習。比賽的過程中，我們也深深感受到台灣籃球員的機動性和團隊精神。此外，我們亦有彼此交流籃球心得，從中我們更認識自己的不足，回港後將更努力練習，希望球技可再上一層樓。

除此之外，台北集訓亦令我們更團結，隊友之間更互相了解。我們更決心要一起向共同目標——爭取五連霸邁進！  
(張諾怡 工商管理學系 三年級)



## 男子籃球

男子籃球隊於1月5日至8日到台北進行集訓，分別與台灣國立大學及臺北市立大學進行友誼賽。教練及男籃隊員在這次集訓中汲取了很多寶貴經驗，隊員之間的默契也增加了，有助提升球隊的實力。



## 跆拳道隊

男女子跆拳道隊於本年2月26至28日到深圳寶安區進行為期三天的集訓，以備戰3月之大專跆拳道賽。

深圳寶安區的跆拳道水平在全國處於領導地位，集訓由當地的省代表隊負責，內容包括基本步法及腳法、體能鍛鍊與實戰搏擊。我校隊員與當地的教練及運動員交流，獲益良多，也體驗了全職運動員如何刻苦練習。

於其後之大專跆拳道賽，女子跆拳道隊奪得團體殿軍，男女子隊亦獲得全場團體總殿軍。



## 棍網球同樂日



為推廣嶄新的運動項目，體育部於3月31日舉辦「棍網球同樂日」。當日有超過100名學生參與其中，我們亦邀請了香港棍網球總會教練指導學生認識及學習這項新奇有趣的運動。



## 2016春日緩跑



崇基學院與醫學院合辦的春日緩跑已於2016年1月30日（星期六）順利舉行。比賽分為男子、女子五公里及十公里共四項賽事，約有七百名師生參加。崇基學院輔導長高永雄教授及醫學院學生事務副院長榮潤國教授主持起步禮及鳴笛儀式。隨著笛聲一響，參賽者們在威爾斯親王醫院出發，場面十分壯觀。



## 中大代表勇奪 大專泰拳賽冠軍



香港泰拳理事會在2015年9月13日舉辦了「全港中學大專學生泰拳錦標賽」。修讀中大運動科學與健康教育課程二年級之甘漢聲同學，於大專組63.5公斤級別勇奪冠軍，成績令人鼓舞！泰拳運動主要以拳、腳、肘、膝作攻擊，在中學及大專組別之參賽者均需穿上頭盔及護具，以確保安全。

新亞書院運動代表隊於下學年的「中大書院賽」表現出色，男子組勇奪乒乓球項目的冠軍以及網球和划艇項目的季軍；女子組在羽毛球項目也奪得亞軍。


本院體育部講師湯遠明先生、張偉傑先生和陳志明先生參加了於1月17日舉行之「2016香港馬拉松」的全程馬拉松(湯)及10公里(張及陳)賽事。陳先生以45分10秒奪得「中大馬拉松隊10公里男子教職員組」亞軍。此外，本院更榮獲「最鼎力支持書院」獎項。



# 新亞




# 伍宜孫




伍宜孫書院體育活動多姿多采。書院比賽方面，男子賽艇隊勇奪首項全場總冠軍；女子網球隊獲得亞軍的佳績；男女子乒乓球隊及男子羽毛球隊亦獲得殿軍。書院又提供了不同類型的休閒體育活動讓同學參與，包括HIP HOP 街舞班、遠足、運動攀登、網球及籃球興趣班等。此外，書院更首次與國際特赦組織合辦了'S'port Amnesty，透過運動喚醒同學對人權問題的關注。



為了提供更多元化的體育運動予學生，和聲書院舉辦了「初級滾軸溜冰訓練班及同樂日」，是次訓練由本院體育運動科學系二年級學生何詩雅同學擔任教練。另外，本院亦舉辦「院長盃」比賽，運動項目包括三人籃球賽、團體乒乓球賽和團體足球機賽，同學均十分踴躍參加。本院划艇隊成績驕人，於中大書院賽的賽艇項目奪得男子組全場總冠軍、女子組全場總季軍及團體全場總亞軍，共獲二金二銀一銅的佳績。




# 和聲



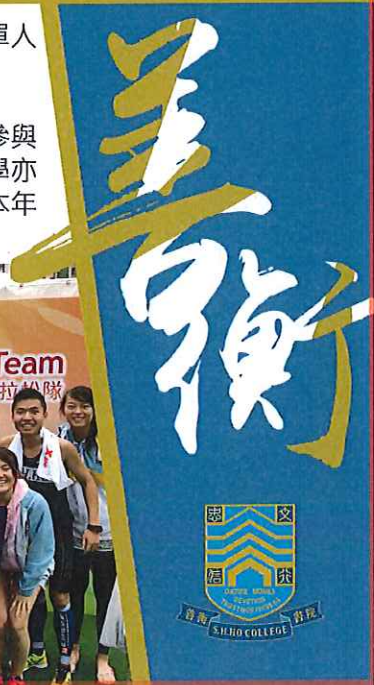
由崇基學院體育委員會與崇基體育部合辦的第十二屆「崇基學院師生盃」已於2016年2月2至22日圓滿舉行，比賽項目包括：羽毛球、網球及乒乓球。教職員及同學均十分踴躍參與，參賽人數共有約八十人。藉著師生盃，各隊得以切磋球技並交流心得，大大增進了師生間的互動和友誼。



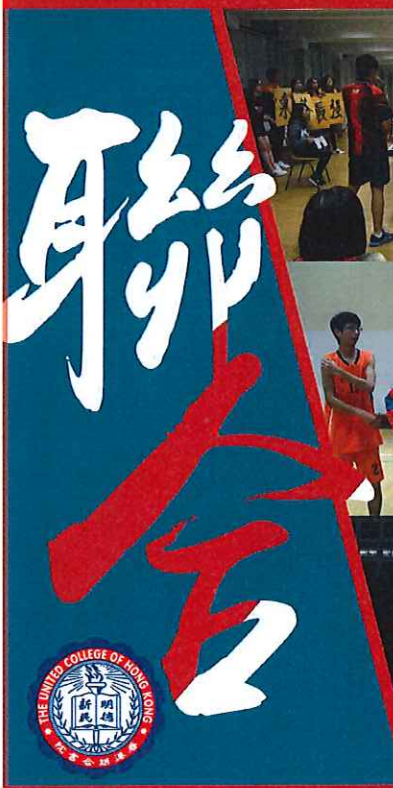
今年敬文書院運動代表隊於書院賽表現出色，除了於女子四人單槳有舵手賽事中奪得第三名，男子網球隊和女子乒乓球隊也在分組賽初嘗勝利。院長、學生輔導長、老師和同學們均到場為他們打氣。此外，書院也組織了不同體育活動，如運動攀登、哥爾夫球和箭藝同樂日等。

經過半年的艱苦訓練，善衡書院女子網球隊於書院賽勇奪季軍。划艇隊的陳珮柔亦於女子單人雙槳賽勇奪銀牌。

除了書院賽外，善衡的長跑隊 SHHO RUNNER FORCE 也派出46名校友、職員和學生參與2016香港國際馬拉松。曾福祥同學於半馬賽事造出1小時36分的佳績，而張健朗和李倩婷同學亦以令人滿意的成績完成全馬賽事。此外，書院更組織「善衡X正生DMZ馬拉松隊」，準備於本年9月4日參與在南北韓38度線非軍事區舉行的馬拉松。



逸夫書院院隊於「書院賽」獲得三項冠軍，分別為：女子划艇隊、女子乒乓球隊及男子羽毛球隊，當中男子羽毛球隊更蟬聯四屆冠軍。祝願逸夫書院運動隊伍明年成績更進一步。



「第十一屆聯合書院院長盃」已於2016年1月開展。經過多番激烈的比賽，最後由恒生樓蟬聯總冠軍。頒獎禮上，我們亦邀請了院長余濟美教授擔任頒獎嘉賓。



聯合書院於書院賽取得彪炳成績，奪得中大游泳精英賽全場團體總冠軍、中大田徑精英比賽男女子全場冠軍和全場團體總冠軍、排球賽男女子冠軍及網球賽男子冠軍。



除了參加書院運動比賽的不同項目，晨興書院也為學生提供網球及乒乓球的延續訓練，以幫助他們培養良好的運動習慣。與此同時，書院亦舉辦了多項體育活動，包括遠足、活木球、高爾夫球及射箭同樂日，讓學生在運動競技以外有不同的選擇。透過參與這些活動，希望同學能從繁忙的學習生活中放鬆一下，體驗運動的樂趣！





# 中大書院賽

冠軍

為豐富學生之校園生活及加強學生對大學和書院的歸屬感，體育部每年均舉辦多項校內運動比賽，包括選拔及訓練院隊運動員參加中大書院賽。

全部賽事經已於2016年4月6日圓滿結束，茲將有關成績臚列如下：

## 「中大書院賽」

男子網球  
亞軍：逸夫  
季軍：新亞  
女子網球  
亞軍：伍宜孫  
季軍：善衡  
男子羽毛球  
亞軍：崇基  
季軍：聯合  
女子羽毛球  
亞軍：新亞  
季軍：逸夫  
男子乒乓球  
亞軍：逸夫  
季軍：崇基  
女子乒乓球  
亞軍：聯合  
季軍：崇基  
男子划艇  
季軍：新亞  
女子划艇  
亞軍：聯合  
季軍：和聲/崇基  
全場划艇  
亞軍：和聲  
季軍：伍宜孫

## 「中大公開賽」

男子五人手球  
亞軍：Final Fantasy  
季軍：湯飯  
女子五人手球  
亞軍：Blackmoon Face  
季軍：阿笨與阿詹  
男子五人足球  
亞軍：SCBA  
季軍：JUSTIN 隊  
女子五人足球  
亞軍：當我Lu Lu  
季軍：雨天  
男子三人籃球  
亞軍：紫霞一樓  
季軍：大支野  
女子三人籃球  
亞軍：蔬菜  
季軍：六藝



男子網球：聯合



女子網球：崇基



男子羽毛球：逸夫



女子羽毛球：崇基



男子乒乓球：新亞



女子乒乓球：逸夫



男子划艇：和聲/伍宜孫



女子/全場划艇：逸夫

# 中大公開賽

冠軍



男子五人足球：恆生



女子五人足球：無敵摺金鋼



男子五人手球：能得利

女子五人手球：無敵摺金鋼



男子三人籃球：先發洩虎

女子三人籃球：生果

# 2015-16 師生網球賽



由體育部主辦的香港中文大學師生網球賽已於2016年3月16日(星期三)順利完成。這項比賽歷史悠久，自一九七八年起每年舉辦一次。經過師生間的多場龍爭虎鬥，今屆比賽由學生隊以8:1勝出。

大會有幸邀請了前教職員網球隊隊長暨生命科學學院退休教授麥繼強教授擔任頒獎嘉賓。頒獎禮後，麥教授與雙方球員合照，並與一眾學生及教職員分享自己多年來參與網球賽的經驗和心得。

## 「2016年暑期運動訓練班」



體育部將於2016年5月至8月開辦多項暑期運動訓練班及球拍類(網球、乒乓球、壁球及羽毛球)比賽供教職員參加，以鼓勵同事培養定期運動的習慣。另外，為了加強教職員與學生的聯繫，體育部亦開辦多項師生運動訓練班供教職員及學生報名參加。

<http://www.cuhk.edu.hk/peu/summersports/indexc.htm> (中文版)  
<http://www.cuhk.edu.hk/peu/summersports/indexe.htm> (英文版)



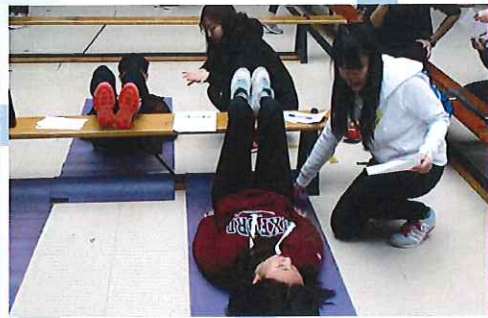
# 水上活動中心

炎炎夏日，有什麼活動比參與水上活動更好？香港中文大學水上活動中心位於城門河口及吐露港交界的水域，風景優美，是參與水上活動的理想地方。中心開辦了不同程度的獨木舟、滑浪風帆及風帆課程，可供學生、職員及校友參與。近來中心更增設二級風帆課程，以及放置雙人及四人艇，供合資格的會員及活動(如：同樂日)使用。此外，中心亦提供空間予合資格人士存放相關的水上活動用具，詳情可向中心主任查詢。

電話：26036776 電郵：kentwong@cuhk.edu.hk  
中心網址：<http://www.cuhk.edu.hk/wsc/>



# 「身心康泰在中大」體適能測試



是項活動已於2月26日在大學文化廣場舉行。測試方法分別為踏階測試、皮脂測試、手握力測試、仰臥捲腹測試、坐體前伸測試和問卷調查。此外，參加者亦可得到運動處方建議。

# 「教育學院模範教學獎」得主 林國棠先生教學分享



作為體育部的新一代，我很榮幸能夠獲得本年度教育學院的模範教學獎。這獎項不但肯定了於教學工作上的表現，亦是一種推動力，鼓勵我將來要做得更好。體育課雖然只是學生成長過程中的一個片段，卻是珍貴且充滿笑聲及汗水的。我認為大學的體育課程除了傳授運動知識和鍛鍊體能，更重要的是讓學生了解運動的意義：這不單包括了解自己身體的不足，且還包括培養學生的社交能力和堅毅刻苦的意志，以至了解團隊精神的重要及運動對社會的影響。

對我而言，體育教學並不是要把成功者及失敗者分別出來，所以在體育課中，很強調每位學生都要擁有「成功」的體驗。這裏說的成功，不一定指比賽上的勝利，可能是學會一個新的動作，又或者是一隊人合作完成一個任務。如是者，每位學生都有機會嚐到成功的滋味，自然可加強他們對課堂的投入感，加深他們對課堂內容及動作的記憶，以及在分享成功經驗時促進同學之間的互動。

# 世界青少年乒乓球錦標賽2015



「世界青少年乒乓球錦標賽2015」於2015年11月29日至12月6日在法國旺代舉行。本校李逸軒同學(風險管理學系一年級)代表香港參賽，表現出色。他協助香港男子乒乓球隊歷史性勇奪男子乒乓球團體賽季軍，寫下香港乒壇新一頁！男子乒乓球團體賽八強賽事中，香港隊以盤數3:0擊敗羅馬尼亞，晉身準決賽後迎戰韓國，可惜在四強賽不敵韓國。最後，香港隊摘下銅牌，與法國隊並列季軍，成績令人鼓舞。



# 中大越野 中大籃球 中大排球 中大網球 中大跆拳道



# 中大排球 中大乒乓球 中大羽毛球 中大游泳 中大足球 中大手球



# 中大劍擊 中大划艇 中大田徑 中大壁球 中大空手道



# 中大壘球 中大欖球



SPONSORED BY SPORTS FOR HOPE FOUNDATION

DESIGNED BY CANDICE NG RACHEL KAN

## ⚙️ 高強度間歇訓練與速度梯工作坊 ⚙️



體育部副講師何偉強於2015年12月16日舉辦了一次高強度間歇訓練(High Intensity Interval Training)與速度梯(Agility Ladder)工作坊，讓同事們親身體驗這些近年來甚為流行之體能鍛鍊方法，從而應用於體育課堂及校隊訓練之中。

高強度間歇訓練是訓練與休息間歇進行的練習，能在短時間燃燒大量脂肪，且能於較狹小之空間內進行，十分適合忙碌的都市人練習。而速度梯則能幫助練習者提升身體的協調能力及敏捷度，對需要不斷轉速及轉向的運動如籃球、足球的運動員尤其重要。

## ⚡️ 教學觀摩一體能鍛鍊 ⚡️



教學觀摩提供了一個很好的機會，讓教師們可以討論及反思教學的成效。林國榮老師於3月11日進行了一節體能鍛鍊課的教學分享，主題是循環訓練。透過這次教學觀摩，學生能體驗循環訓練的強度及學習相關知識。除了可強身健體，體能鍛鍊更能幫助同學藉艱苦的訓練培養堅強的意志。當日，學生皆十分積極投入每項訓練，課堂氣氛良好。藉著課後討論和教學心得分享，教師們亦獲益良多。