



THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG 香港中文大學

中大體訊

第三期
一九九一年五月



中大田徑隊榮獲大專田徑錦標賽男子團體亞軍及全場總季軍

北京國家體委科學研究員訪港—印象與期望

有氧功能測量與運動強度的控制

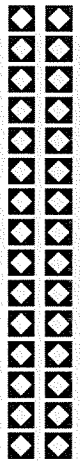
體苑天地—吉隆坡之行：記亞洲元老田徑錦標賽

—野外求生活動

中大校內比賽頒獎禮

九二年巴塞隆那乒乓球新規則

大專體育協會週年頒獎禮及成績



印象與期望

北京國家體委科學研究所研究員
熊斗寅教授

正

當牡丹花盛開的季節，我應邀來香港中文大學進行學術交流，在這風光燦爛的中大校園裏住了一個多月，時間雖短，却留下難以忘懷的美好印象。

作為一名體育研究工作，特別是我的研究領域是比較體育，當然我最關心的是中大和香港的體育。在這期間，我和香港體育界人士尤其是香港中文大學體育部的同行們有較廣泛的接觸和交流。我發現，過去雖然我們有不少交往，我也不是第一次來香港，但是我們之間的瞭解可能還是很膚淺的。這次我認為有較多的收穫。

現在如果有人問我：「你對中大和香港的體育發展有何看法？」，我可以毫不猶豫地回答：「這裏充滿蓬勃生機和存在很大潛力，中大和香港的體育一定會有很大的發展。」我得出這樣的結論並不是沒有看到香港體育現狀的不足和存在的問題。我曾很有感觸地對中大一位體育老師說：「我理解你們對發展中大和香港的體育有強烈的願望，而且為此作出了很大努力，大家工作熱情很高，也很辛苦，但你們條件雖好，也有難處，主要是這裏體育還未在教育中確立它的地位，很多活動的經費和國內不一樣，不是靠政府而是靠社會。」這位老師似乎同意我的看法，我接着說：「正因為如此，中

大在發展香港體育方面起到了拓荒者 (pioneer) 的作用，將來編寫香港體育歷史的時候，會記載下你們的功績。因為有些效果並不一定馬上能顯示出來，可能經過十年、二十年，就會看到你們播下的種子在香港開花結果。」因為我認為在發展體育事業中，培養人材是最重要的基礎，中大現在正是這樣做的，不僅在香港率先建立體育必修課程，而且創辦了體育兼讀學士學位課程，這是一些有深遠意義的創舉。

關於香港體育的潛力所在，我是這樣認識和理解的：

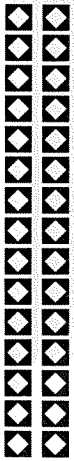
- 一、香港經濟、社會繁榮、穩定，這為體育的開展和發展提供了良好的社會環境和物質條件。以中大而論，中大的體育設施已相當於國內省、市一級的水平。某些可供城市居民使用的體育場地如銀禧體育中心（現改為香港體育學院）和一些體育俱樂部場地設施實為國內一般城市所不及。
- 二、在我所接觸的體育同行中，我發現大家工作熱情很高，有改變香港體育面貌的強烈願望，而且在工作上目標一致，盡心盡力要發展香港體育，同時對於中大幾年來在體育教育方面的進展有一種責任心和自豪感。我也發現中大體育部人才濟濟，極大多數在國外和台灣受過良好的高等教育，各有專長，相互團結，這是振興香港體育的重要力量。
- 三、香港體育是依靠社會、面向社會的。這正是國內體育改革的努力目標，我認為這是現代體育發展的趨勢和方向。這說明社會上不少企業或團體是關心體育、支持體育的，這比單純靠政府投資力量大得多，這也是香港體育發展的一個特點，是值得國內效法的。
- 四、香港是個自由港，國際交流十分方便，這一點能使香港體育

得到許多先進國家和地區的信息，同時多種競賽和學術活動也比較頻繁，這有助於香港體育的發展和進步。

五、香港高、新技術的應用比較普遍，已進入信息社會，因此一旦把高、新技術應用於體育運動技術水平必將得到大幅度提高。據我所知，中大正在作這方面的努力。

我對香港體育充滿信心，我相信香港體育在未來必將對亞洲和中國體育作出貢獻，因此，我期望：

- 一、中文大學要繼續發揮它在發展香港體育方面的主力軍作用，儘快建立體育學系為香港培養各種體育人材，並推動香港全面建立學校體育必修課。
 - 二、為提高香港的運動技術水平，要因地制宜，在運動項目上重點突破，形成優勢和傳統，例如：足球、羽毛球、乒乓球、壁球、游泳等。同時必須加強訓練的科學化，引進國內外先進技術。首先要引進國內運動訓練的先進技術。
 - 三、加強與國內外的廣泛交流，我發現香港同行對國內體育情況了解不少，國內有近百種體育報刊，這裏很少見到。特別是國內的體育科技資料和聲像資料，應該有比較充份的交流，逐步做到國內和香港資料共享。同時，人員之間的對口交流也十分重要，例如相互訪問和講學，甚至長期任教和實習。中大體育部——未來的體育學系可以和國內外相應的學校體育學系建立着緊密的姊妹關係。
- 總之，我相信，香港體育在中大和體育界其他方面共同努力下，一定會像香港的經濟一樣繁榮昌盛，成為中國體育未來的重要基地之一。



Assessment of Aerobic Fitness and Control of Exercise Intensity By Dr. Roger G. Eston

Introduction

The function of an aerobic exercise programme is to stimulate metabolic and physiological changes so that higher levels of aerobic work (ie, exercise that large quantities of oxygen) can be sustained. Examples include walking, running, cycling and swimming at a level which substantially raises heart rate (HR) and oxygen consumption, but which does not create severe breathlessness and therefore can be tolerated for long periods of time, ie, 10 minutes or more.

Statistical evidence suggests that people who engage in high levels of aerobic activity, whether this is due to work or recreational activity, have a reduced risk of developing certain degenerative diseases, such as coronary artery disease. This is generally characterised by the deposit of fatty, immovable plaques on and within the inner lining of the arteries. This causes narrowing and hardening of the blood vessel, and in the

worst case, may block arteries supplying blood to the heart. This evidence provides at least one reason, and there are many, why regular aerobic exercise should be included in one's lifestyle. The purpose of this short paper is to offer simple advice on methods of regulating exercise levels and monitoring aerobic fitness.

Improvement in aerobic condition is related to frequency (how many times per week), duration (length of a single exercise session) and intensity (relative proportion of one's maximal aerobic capacity) of the exercise session. Research has indicated that the setting of the 'INTENSITY' dimension is the key factor, above all others, which improves aerobic condition. A consistently low intensity will be ineffective in eliciting a training effect. Conversely, too high an intensity may have demotivating effects, lead to orthopaedic or muscular damage and increase the risk of cardiac injury in symptomatic adults.

The most difficult problem in designing exercise programmes is the prescription of an appropriate exercise intensity. This requires an individualized exercise prescription and adequate monitoring to ensure that the maximum prescribed intensity is not exceeded. The intensity of exercise may be expressed as a percentage of functional capacity. The



percentage of functional capacity an individual is able to sustain for a specified conditioning period is quite variable. Marathon runners are able to maintain 80% of functional capacity for over two hours, but poorly conditioned individuals exercising at 80% are fatigued in a few minutes. These differences have to be taken into consideration in developing an exercise prescription.

Intensity of exercise during conditioning sessions should not exceed 85% of the functional capacity nor should it usually be lower than 50%. The average conditioning intensity for healthy adults is usually between 60-70%. Duration can be set on a trial to trial basis, based on individual response, ie, you should feel rested and not fatigued within an hour following exercise.

To control exercise intensity implies knowledge of one's maximal aerobic capacity, which can only be accurately measured in a

sophisticated laboratory by trained personnel. However, there are a number of 'field' tests which can be used to 'predict' aerobic capacity, with acceptable levels of accuracy.

Assessment of Aerobic Fitness

One simple and reliable method, which is used frequently to assess aerobic capacity, is the 2.4km run (1.5 mile). This must be done on a flat course, such as the CUHK running track. The purpose is to run, jog and/or walk 6 laps of the track (2.4 km) in as fast a time as possible. The running environment should be comfortable, suitable footwear should be worn and a 5-10 minute warm up should be done prior to the test. Reference to Table 1, based on data from several thousand men and women, will indicate fitness level. If you are placed within the range: 'very poor' to 'fair' for your age group and sex, you are advised to undertake an aerobic conditioning programme.

Fitness		Age (y)				
		13-19	20-29	30-39	40-49	50-59
		Level 1.5-Mile Time (min:s)				
Very Poor	M	>15:31	>16:01	>16:31	>17:31	>19:01
	W	>18:31	>19:01	>19:31	>20:01	>20:31
Poor	M	12:11-15:30	14:01-16:00	14:44-16:30	15:36-17:30	17:01-19:00
	W	16:55-18:30	18:31-19:00	19:01-19:30	19:31-20:00	20:01-20:30
Fair	M	10:49-12:10	12:01-14:00	12:31-14:45	13:01-15:35	14:31-17:00
	W	14:31-16:54	15:55-18:30	16:31-19:00	17:31-19:30	19:01-20:00
Good	M	9:41-10:48	10:46-12:00	11:01-12:30	11:31-13:00	12:31-14:30
	W	12:30-14:30	13:31-15:54	14:31-16:30	15:56-17:30	16:31-19:00
Excellent	M	8:37-9:40	9:45-10:45	10:00-11:00	10:30-11:30	11:00-12:30
	W	11:50-12:29	12:30-13:30	13:00-14:30	13:45-15:55	14:30-16:30
Superior	M	<8:37	<9:45	<10:00	<10:30	<11:00
	W	<11:50	<12:30	<13:00	<13:45	<14:30

Source Cooper, 1982 *The aerobic program for total well-being*. NY: M. Evans & Co.

If the test has been performed at maximal effort, the heart rate should also be maximum. Fig. 1 illustrates my heart rate response during rest, warm up, 2.4 km test and immediately post exercise. In my case, maximal HR attained was 182 beats/minute. Sophisticated apparatus, such as the type used here, is not necessary to measure heart rate. A

pulse count in the 30 seconds immediately following exercise will reflect exercise heart rate. This can be taken at the base of the thumb in the radial groove or at either side of the larynx. Count the pulses for 15 seconds and multiply by 4, or count for 10 seconds and multiply by 6. Note the shorter the counting period, the greater the error.

Pulse Rate Curve at rest, warm-up, 2.4km & post exercise.

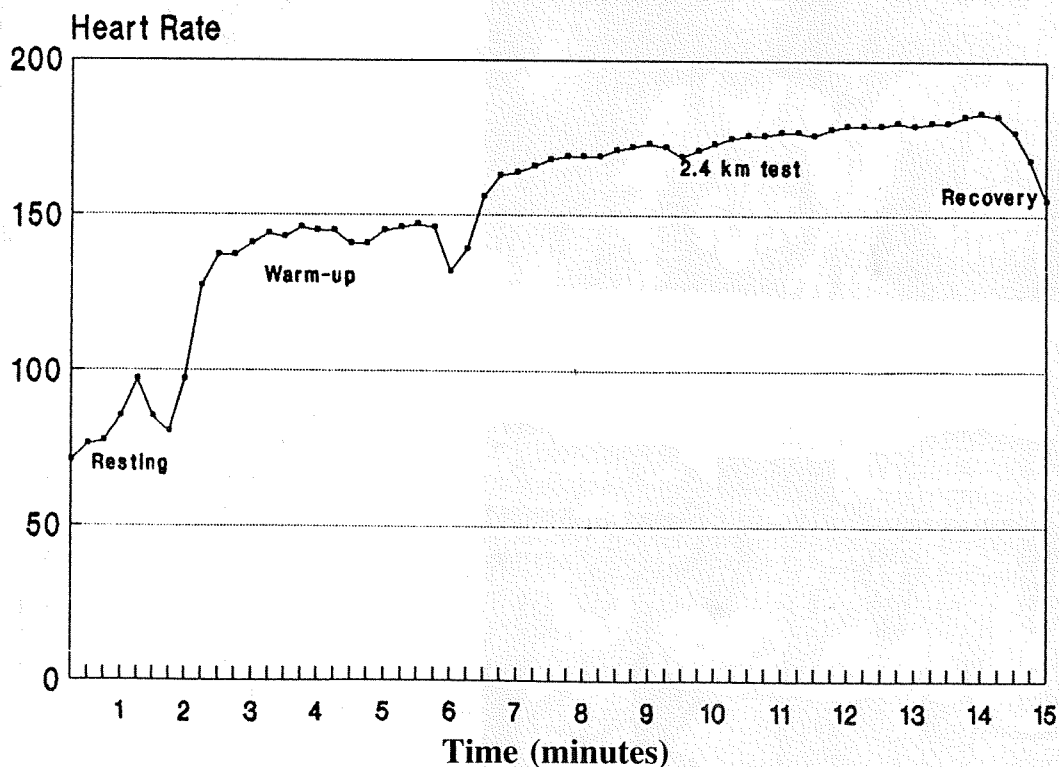


FIGURE 1

Controlling Exercise Intensity

If you are sure you have run the 2.4 km at a maximal level, you can use the HR count as a guide to determining the intensity for subsequent sessions. If maximal HR was not attained, used the formula 220-AGE, which will predict maximal heart rate with an acceptable degree of accuracy (+/- 10 beats). HR rises proportionately with increases in oxygen demand. However, the effects of age, sex and fitness level will cause differences in HR response between individuals. For example, exercise demanding HR 150 bts/min is much more strenuous for a man aged 45 years compared to a younger counterpart of 20 years.

A useful method to equate proportions of aerobic capacity (intensity) is the %HR Reserve method. This uses the percent difference between resting and maximal HR, added to resting HR. In this way, the effects of age and health status on maximal and resting HR are taken into account. Calculation of %HRR at 70% is exemplified below:

Example: Age 35 yrs
 Maximal HR (220 - age) = 185
 Resting HR = 60
 Max HR - Resting HR = HR Reserve
 185 - 60 = 125

% HR Reserve = (% HR Reserve) + Rest HR
 75% HR reserve = (0.75 x 125) + 60 = 154 bts/min.

This person has selected a fairly high intensity of work based on the results of the fitness test and perception of how the intensity feels. This latter factor is very important. Clinical studies have shown that most individuals are able to regulate intensity by rating the perception of exertion (RPE) on a 15 point scale (Rating of Perceived Exertion Scale, Table 2). The scale was designed to approximate HR in middle aged men when the rating is multiplied by 10.

Of course, training and fitness level will alter the relationship between HR and RPE. For example, at the beginning of the programme you may perceive HR 140bpm as 14, but after 4 weeks of conditioning this may be perceived as 13. Most individuals will select an exercise intensity which corresponds to 60-80% of maximal aerobic capacity when a rating of 12-15 is selected. Table 3 is a guide to selecting exercise intensity using %HRR and RPE, based on the fitness test. For example, if you are just starting out on a fitness program and your fitness level is poor, you are advised to select an intensity of 55-60%

maximum aerobic capacity (%HRR) and an RPE of 12 for 15-20 minutes in a 25-30 minute session. If you scored high on the fitness test, you could select an intensity of 75-80% HRR corresponding to an RPE of 14-15. Periodic self testing will enable you to reevaluate exercise levels.

It is important to note that prescription of exercise intensity is based on your personal response to an exercise session. Only you can decide how you feel. If you are unsure about starting an exercise program, or if you have never exercised regularly you are advised to consult your physician for rudimentary tests before embarking on an exercise program. Good luck and enjoy yourself!

Table 2. The Rating of Perceived Exertion Scale
 BORG'S RPE-SCALE

- 6 NO EXERTION AT ALL
- 7 EXTREMELY LIGHT
- 8
- 9 VERY LIGHT
- 10
- 11 LIGHT
- 12
- 13 SOMEWHAT HARD
- 14
- 15 HARD (HEAVY)
- 16
- 17 VERY HARD
- 18
- 19 EXTREMELY HARD
- 20 MAXIMAL EXERTION

Table 3. Suggested %HRR and RPE pertaining to Fitness Level
 Fitness Rating

	Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
RPE	11	12	13	14	15	16
%HRR	50-55%	55-60%	60-65%	65-70%	75-80%	80-85%



吉隆坡之行—— 記亞洲元老田徑錦 標賽

夏秀貞

對於熱愛運動的追求者來說，運動也許是他們畢生的親密「伴侶」，儘管生理老化、運動創傷、環境變遷、甚至是兵凶戰危，似乎都不能終止他們如影隨形的關係。

首屆亞洲元老田徑錦標賽於一九八一年在新加坡舉行，其後主辦這項賽事有印尼、印度、中華台北及馬來西亞。據新加坡亞洲元老田徑賽籌備委員會秘書 Mrs. Glory Barnabas 稱：「舉辦這項賽事的靈感來自「世界元老田徑錦標賽」；新加坡代表團為使亞洲地區長年田徑選手能參加類似的比賽，於是和其他亞洲國家共同發起舉辦這個運動會。

第六屆亞洲元老田徑錦標賽於一九九〇年十一月十一日在吉隆坡蒙狄卡運動場舉行，中大體育部派出四位學術研究組的成員前往馬來西亞，以問卷調查的方式，探討年齡對田徑運動成績的影響，調查資料搜集於三天內完成，目前正在進行分析階段中。



以上圖片為部份參賽者及填寫問卷的情況

參加是次競賽者，有來自十一個國家和地區，包括印度、印尼、日本、韓國、中華台北、斯里蘭卡、馬來西亞、泰國、文萊、香港及新加坡；香港這次只派出兩位運動員參加，雖然香港傳媒並未作詳細報導，但他們獲得了兩面金牌，令在場為他們打氣的朋友感到非常興奮。參加今次比賽年紀最高的運動員為印度選手，雖然年屆九十九，但仍然精神矍鑠，其參賽的那份專注和認真，可媲美年青選手。

* * * * *

筆者根據大會提供的資料，把亞洲元老田徑賽三十六至四十歲組別的紀錄，與香港田徑公開賽的紀錄作一個比較，讓對該項比賽的有心人先睹為快。

野外求生活動

雷雄德博士

你

有否試過身處在荒島上，獨自求生嗎？或許你給我的答案定必會是「太傻啦！我家的牀比任何地方舒適得多呀！」但是在石屎森林的我們，卻可以不妨抽空回到原始森林，對自己來一個挑戰，考驗一下自己的意志和實力。

事實上，戶外活動也是我們體育課程的一部份。可是在香港這個彈丸之地，加上各學科的緊密課程及考試，令我們的體育課只能安排在校內的運動場上課。

「戶外活動」只是一個統稱，它是指一些在戶外進行而具有教育及康樂性的活動，例如踏單車、釣魚、露營等等。「野外挑戰活動」

(outdoor adventure) 是戶外活動中的較具特色的一類。顧名思義，就是向野外大自然挑戰。它的定義是指一切與大自然對抗的活動，諸如攀山、遠足露營、風帆及獨木舟等等。挑戰的對象或許是高山、懸崖峭壁、急流、暴風、原始森林、冰天雪地、大海等。而參予野外挑戰活動的意義卻是去征服、奮鬥、及鍛鍊強健的體魄。與一般只求勝利的球類比賽有點兒不同。我們需要拿出信心和勇氣，去克服在大自然裏的種種環境。

近年來，在香港的野外挑戰活動組織都興起來。自從於一九七零年香港外展訓練學校(Outward Bound School)成立以來，本港的青年人有更多機會接觸到各種野外挑戰活動的機會。就以獨木舟為例，在外展訓練學校的基本課程裏，會教授大家各種基本划獨木舟的技術，並帶領各學員划着自己的

香港田徑公開賽

男子	女子
10"60	11"86
21"47	24"72
48"93	58"98
1'53"00	2'22"60
4'04"50	4'53"21
15'21"48	*
31'33"93	38'16"50
15"36	*
55"14	*
2.06m	1.66m
6.78m	5.81m
15.53m	*
3.90r.	*
13.49m	10.82m
38.54m	38.90m
52.36m	41.00m
47.92m	*

亞洲元老田徑賽 (36-40歲組別)

	男子	女子
一百公尺	11"20	13"30
二百公尺	22"74	27"60
四百公尺	53"64	64"59
八百公尺	2'06"	2'26"87
一千五百公尺	4'11"53	4'35"40
五千公尺	15'29"65	*
一萬公尺	36'16"50	52'28"90
一百一十欄	15"22	*
四百欄	59"39	*
跳高	1.85m	1.45m
跳遠	6.50m	5.13m
三級跳遠	10.71m	*
持竿跳高	3.85m	*
鉛球	15.01m	11.28m
鐵餅	40.90m	31.32m
標槍	52.26m	42.94m
鏈球	45.56	*

以上紀錄至1990 1月。
* 其中一組不設該項目。

小舟，破浪乘風去穿越香港東岸的天然海蝕洞，或是到遠無人煙的荒島，樂趣無窮！

野外挑戰活動的宗旨是能在參予過程中，利用堅強意志和強健體魄來鍛鍊出一個完全的自我。你在這過程中，需要了解自己的實力，你對該項活動有一定的知識，及每一次挑戰的終點，千萬不要強行。當然，各種野外活動都存在著某程度的危險，所以參加者必須量力而為。假若你沒有足夠的體力及糧水，在三兩天內又怎能走畢全條麥理浩徑呢？

參加野外挑戰活動的因素，大致上可分為下列幾類：(一)對自然體驗——你身處在自然界的一方，體會到大自然的雄偉。(二)冒險性的經驗——在各種不利的情況下，如何運用你的智慧，化險為夷。(三)成就感——當你攀登上頂峯後，你一定會到那種筆墨難以形容的內心喜悅。(四)舒暢心懷——暫時放下工作或學業上的煩惱，投入大自然的懷抱裏。(五)對該活動的認識及急常情況——你必須先了解清楚水流漲退的情況，才可以選定划獨木舟旅程的路綫。(六)體適能的得益——你須具有健康的體魄才能參予活動。同時，你亦可從參加野外挑戰活動中，得到強健的體魄。(七)從參予的過程中，你可體會到人與人之間的相處之道，互相幫忙的重要。

我是個野外挑戰活動的發燒友。我在十多年前參加了外展訓練學校的廿五天基本課程，卻被各種新奇而且挑戰性的活動吸引著，尤其是獨木舟、攀岩、風帆及遠足露營，興趣特濃。或許外展訓練學校的「自強不息」宗旨，已給我拿過來借用了。各位，若你們有興趣來試一試自己的實力，不妨加入「自強不息」的行列。不過，最理想的方法是加入一些有經驗的組織或興趣小組，他們具有豐富經驗的教練，定可帶給閣下無窮樂趣的。朋友，我們中文大學亦有一個近百名同學的獨木舟興趣組，有空來試試吧！

1990-91年度校內比賽成績

項 目	冠 軍	亞 軍	季 軍	殿 軍
男子籃球	新亞	聯合	崇基	逸夫
女子籃球	新亞	聯合	崇基	逸夫
男子排球	聯合	崇基	逸夫	新亞
女子排球	聯合	逸夫	崇基	新亞
足 球	崇基	新亞	逸夫	聯合
男子乒乓球	逸夫	新亞	崇基	聯合
女子乒乓球	聯合	崇基	新亞	逸夫
男子羽毛球	逸夫	新亞	聯合	崇基
女子羽毛球	新亞	逸夫	崇基	聯合
中大陸運會(男)	逸夫	崇基	聯合	新亞
中大陸運會(女)	崇基	逸夫	聯合	新亞
中大陸運會	男女子全場總冠軍：崇基學院			
男子網球	新亞	崇基	逸夫	聯合
女子網球	崇基	新亞	聯合	逸夫
手球挑戰賽	藍天	聯軍		
壘球公開賽(男)	STRIKE	危險遊俠		
壘球公開賽(女)	雜牌軍	聯軍		



金耀基副校長在致詞

大學校內比賽頒獎禮隆重舉行

第一年度大學體育盛事《九零—九一年度校內運動比賽頒獎禮》於四月十二日在大學體育中心舉行，大學體育部主任傅浩堅博士主持了頒獎儀式，並作了重要講話。傅主任高度評價了各運動員可貴的體育精神和比賽的拼勁，鼓勵得獎者再接再勳創造更佳成績，嘉許為各項賽事熱心服務同學，同時也感謝大力支持體育運動比賽的校(院)方有關領導。

傅博士並回顧幾年來中大在體育科學和體育運動的重大發展以及

1990-91年度破紀錄獎

- (1) 香港中文大學第十九屆水運會
- | | | | |
|-------|------------|--------------|----------|
| (男子組) | 50M 自由式 | 楊 瑞 平 | 27.76" |
| | 4×50M 四式接力 | 聯合書院 | 2'13.59" |
| | 50M 蛙 式 | 黃 國 全 | 34.28" |
| (女子組) | 50M 自由式 | 周 文 芝 | 34.27" |
| | 50M 背 式 | Julie O.Kuma | 40.38" |
| | 50M 蝶 式 | 周 文 芝 | 38.45" |
- (2) 香港中文大學90-91年度四院田徑賽
- | | | | |
|-------|----------|-------|----------|
| (男子組) | 800 公尺 | 趙 崇 祥 | 2'06.66" |
| | 400 中欄 | 莫 慶 榮 | 1'00.45" |
| | 4×400 接力 | 崇基學院 | 3'42.93" |
| (女子組) | 跳 高 | 林 宛 筠 | 1.55M |
- (3) 香港中文大學第二十屆陸運會
- | | | | |
|-------|---------|-------|-----------|
| (男子組) | 標 槍 | 吳 仲 森 | 46.35M |
| | 標 槍 | 李 華 華 | 45.74M |
| | 1500 公尺 | 趙 崇 祥 | 4'15.44" |
| | 5000 公尺 | 趙 崇 祥 | 16'51.50" |
| | 三級跳遠 | 鄭 渭 燃 | 13.37M |
| (女子組) | 跳 高 | 林 宛 筠 | 1.48M |

體育獎學金

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| (1) 一九九一年度萬國寶通銀行獎學金獎
梁達智 林宛筠 | (3) 一九九一年度保良局壬子獎
何文革 |
| (2) 一九九一年度中大女子排球員獎
劉盛雪 張慧琪 | (4) 一九九一年度體育服務優異獎
吳仲森 林宛筠 |

體育設施的增加，認為體育在中大在香港都有很大的發展前途，希望中大同學很好地珍惜在校機會充分參與各項體育運動。

主禮嘉賓副校長金耀基教授在會上致詞。

體育部全體教師身穿整齊制服出席，更使會場增添莊重氣氛。

本年度校內比賽十二個項目中，參加人數達一四九三人，共創破紀錄16項，趙崇祥個人獲三項破紀錄獎。

是日到會嘉賓還有林聰標教授、陳啟明教授、朱嘉濠博士，以及應邀到會的校外嘉賓高威廉先生、麥桂成先生、雷禮義先生、譚劍心先生、吳梁美莉女士、任少玲女士、李凱玲女士等。

出席頒獎運動員150人，領獎後，聯歡、聚餐、抽獎，全場充滿友誼、歡樂、熱鬧氣氛。(訊記)

《簡介》舉行招待會

學決定一九九一年度開始招收體育兼讀學位課程一年級新生，為使社會人士和有志修讀該課程應屆考生更廣泛瞭解，體育部特於四月十三日下午二時在大學體育中心舉行招待會向與會者介紹有關體育(兼讀)學位課程。到會者為中學教師及學生。

招待會由體育主任傅浩堅博士主持。兼讀課程主任馮蓮娜博士向與會者詳細介紹該課程招生辦法及課程細則，會後由任課教師詳細解答與會者提出有關問題，並參觀該課程一部份之設施和儀器。(訊記)

九二巴塞隆那奧運 會——乒乓球新規則

據

最新一期的巴塞隆那奧運會籌委會新聞公報宣佈，一九九二年奧運會乒乓球比賽場地、球台及比賽用球將改變傳統的顏色——場地改為暗紅色、球台為藍色、乒乓球黃色或桔黃色，以方便觀眾觀看比賽和便於電視傳播。第二十五屆奧運會乒乓球比賽將於一九九二年七月二十八日至八月六日在巴塞



中文大學獲女子組冠軍——高仕達金盃獎

隆那市的諾德體育館舉行。比賽共有32場，有男、女各64名選手參加單打比賽，男、女雙打比賽各有32對選手參加角逐。

乒乓球賽一九八八年首次被列為奧運會正式項目，共設四面金牌。巴塞隆那奧運會乒乓球賽還將實行其他新規則，其中女子單打選手由漢城奧運會時的48名增加到64名，女子雙打選手由16對增加到32對。為吸引觀眾，增加比賽激烈程度，本屆比賽小組預賽只有第一名可以出綫，並取消決定第三至第八名的比賽。

九〇至九一年度香港大專院校 各項運動比賽成績

院校名稱 比賽項目	珠海	城工	中大	葛師	語會	理工	樹仁	港大	嶺南	柏師	四組師
--------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

男子組

田徑	1	5	8	3	4	10	1	6	1	7	2
游泳	10	6	5	3	4	8	1	7	0	1	2
籃球	1	3	6	4	8	10	2	7	0	5	1
足球	1	4	6	7	5	10	3	8	1	1	2
排球	1	6	2	5	4	7	1	8	1	10	3
羽毛球	1	8	4	2	6	10	1	7	5	1	3
乒乓球	1	10	5	1	8	6	3	7	2	4	1
網球	1	7	10	0	8	4	3	5	6	1	2
越野賽	0	8	10	4	2	7	1	3	0	6	5
總分	17	57	56	29	49	72	16	58	16	36	21
名次	9	3	4	7	5	1	11	2	10	6	8

女子組

田徑	1	3	5	8	2	7	1	6	1	4	10
游泳	3	6	7	2	5	10	1	8	0	1	4
籃球	2	3	10	5	1	7	1	4	0	8	6
排球	0	5	8	1	3	4	2	6	1	7	10
羽毛球	1	5	10	7	1	6	1	8	4	3	2
乒乓球	1	1	7	2	10	6	3	4	1	8	3
網球	0	0	10	0	4	8	0	5	6	7	3
越野賽	0	5	8	6	4	10	0	2	0	3	7
總分	8	28	65	31	30	58	11	43	13	41	45
名次	11	8	1	6	7	2	10	4	9	5	3

高仕達金盃——男子組冠軍：理工學院 女子組冠軍：中文大學
亞軍：香港大學 亞軍：理工學院



九一年運動科學研討會於三月二十三日假香港會議展覽中心舉行，中大副校長譚涓涓教授親臨會場，並致送紀念品予講者。

中大體訊

1. 本刊於每年十一月、二月、五月出版。下期截稿日期為1991年10月10日。
2. 內容包括體育學術論述，師生校內外之體育活動及比賽成績。
3. 稿件請交大學體育中心 G03 室。
4. 歡迎體育部教職員及學生投稿。
5. 不欲稿件被刪改者，請先聲明。

香港中文大學體育部編印

監印：傅浩堅

編輯：夏秀貞

攝影：陳超雄

王福全

校對：曾紀彪