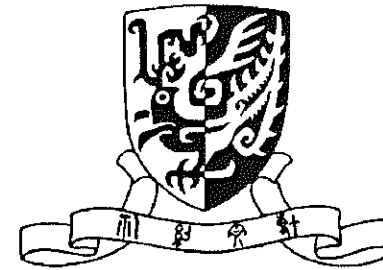


中大體訊

第二十期 一九九五年九月五日



今期目錄

- * 特稿：Gender Differences in Sports and Physical Activities Participation
- * 報告及預告：校隊選拔時間表(95/96)
中文大學
北京大學 運動友誼賽
台灣大學
- * 運動趣味小知識：網球小「tips」
- * 自由講：體操運動的結構及其特性
新丁入伍

特稿

Gender Differences in Sports and Physical Activities Participation

Masa Leung (P.E. Instructor, P.E. Unit)

INTRODUCTION

Exercise is considered as a means for living longer, healthier and more productive lives. The total population should be encouraged to participate in physical activities regardless of age and sex. However, female non-participation contributes a "social problem" (1). The males' participation rate in sports and physical activities continues to be disproportionately higher than the females' (2,3).

DATA COLLECTION

A research was carried out to examine gender differences in sports and physical activities participation among the Chinese University Students.

Data was collected by means of a questionnaire administered at the Chinese University of Hong Kong over a 2-week period at the end of the academic year 94-95. The target population for the study was defined as full-time first year Chinese male and female students at the Chinese University of Hong Kong. In selecting the samples, the author attempted to include similar number of males and females from all faculties and departments. Data from 461 male and 457 female students were obtained in this study.

RESULTS

The average participation frequency score for males is 2.208 and for females is 1.453. 54.9% of the female respondents indicated that they seldom or never participate in sports and physical activities (table 1), with 23.2% answering "never" (Figure 1). Only 25.6% of the male respondents indicated inactive participation

(a few times a year or never) in sports and physical activities.

More than 60% of the male students indicated that they participate in sports and physical activities 1 to 4 times a month while the percentage for the female student in this category is 41.4%. 1.9% and 8.1% of male students participate in sports and physical activities "almost everyday" and "3-4 times a week" respectively while only 0.2% of female students, that is only 1 student, participate in sports and physical activities "almost everyday" and 3.5% of the female population in the "3-4 times a week" category.

Table 1
Comparison of Active and Inactive Participation for Male and Female Students

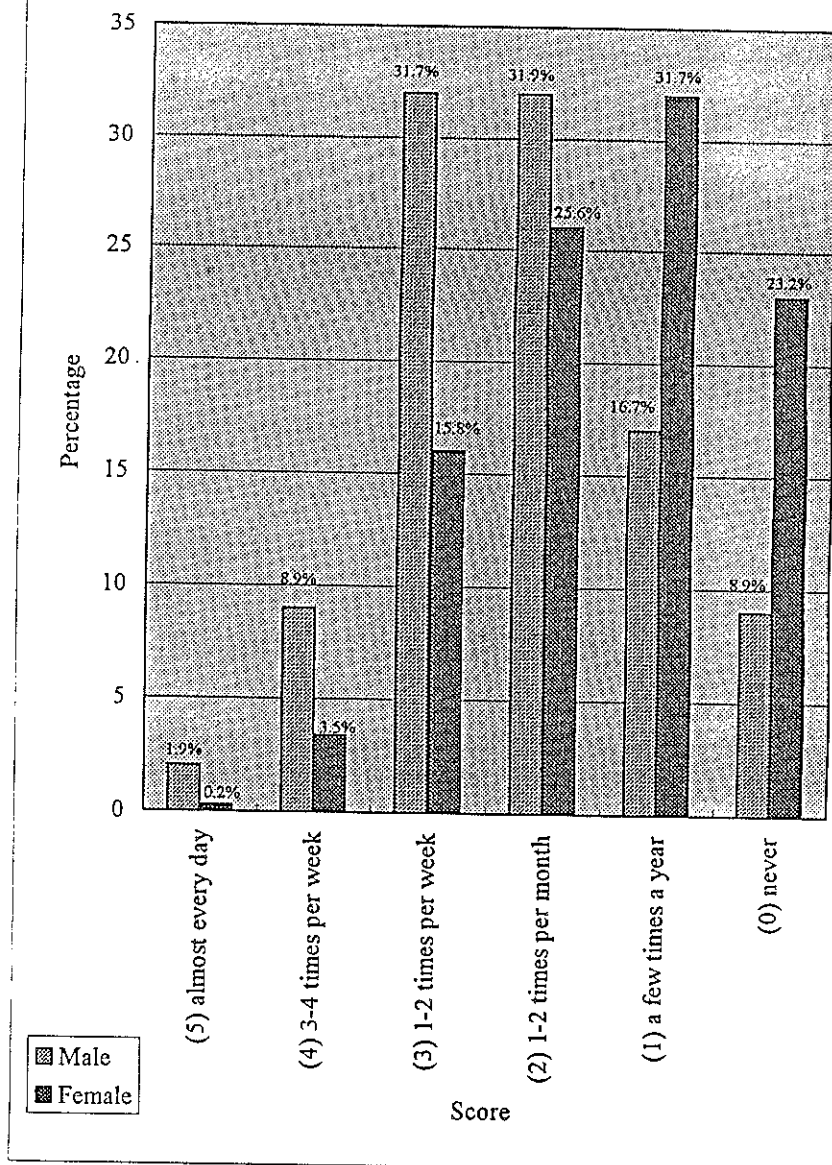
Category	Male		Female	
	No	%	No	%
Active Participation (once or more than once a month)	343	74.4	206	45.1
Inactive Participation (a few times a year or never)	118	25.6	251	54.9

DISCUSSION AND CONCLUSION

The result of this study suggest that in fact, there are fewer female students participating in sports and physical activities than male students at the Chinese University. Perhaps, the inactive lifestyle of the female students is merely a reflection of the sedentary lifestyle of females in the wider community.

In a similar study by Linder & Speak(4), it was found that the male freshmen of the University of Hong Kong participate more actively in sports and physical activities than their female counterparts.

Figure 1
Comparison of Participation Rate of Male and Female Students



RECOMMENDATIONS

Yet I had been actively involved in sports and physical activities at a variety of competitive and recreational levels since childhood, my own experiences suggested that being a woman, I get benefits from sports and physical activities not merely by obtaining a healthy and efficient cardio-respiratory system, an ideal weight range for the height, strong bones and muscles, a supple body and flexible joints; sociologically, I have made most of my friends in sports, I have had by self-esteem and identity improved, I gained satisfaction in it and am always socioemotionally stable. Certainly, I feel that sports and physical activities had contributed many positive and enjoyable experiences to my development as a woman, a teacher and so on.

We have become increasingly more conscious about our health and well being in recent years. The importance of sports and physical activities as health related behaviour has been recognized. In this world, one-half of the population is female. Being physical educators, one of our goals must be that of providing additional opportunities for girls to participate in sports and physical activities, promoting the benefits of sports and physical activities to females so that the numbers of male and female active participants match their representation in the total population - at least 50 percent!

HEY CU GIRLS, WE CAN'T WORK WITHOUT YOUR COOPERATION!
JOIN US AND HAVE SOME FUN IN SPORTS
AND PHYSICAL ACTIVITIES!

REFERENCES

1. Greendorfer, S.L.(1992) "Differences in Childhood Socialization Influences of Women Involved in Sport and Women not Involved in Sport". In: A. Yiannakis & S.L. Greendorfer, Applied Sociology of Sports. Human Kinetics Books, Champaign, Illinois.
2. Birrell, S.(1988) "Discourse on the Gender/Sport Relationship: From Women in Sport to Gender Relations", In: K.B. Pandolf, Exercise and Sport

- Science Reviews Vol.16. Macmillan Publishing Co. N.Y.
3. Deem, R.(1986) All Work and No Play. The Sociology of Women and Leisure. Milton Keynes: Open University Press.
 4. Lindner, K.J. & Speak, M.A.(1995). "Frequency of and reasons for Sport Participation by Students Entering University" Paper presented at the 2nd. International Congress Asia-South Pacific Association of Sport Psychology. Hong Kong.

報告及預告 校隊選拔時間表(95/96年度)

項 目	選 拔 時 間	地 點
男/女子泳隊	9月15日(星期五)下午6:30-8:30 9月20日(星期三)下午6:30-8:30	中大泳池
女子排球隊	9月19日(星期二)下午8:30-10:30 9月21日(星期四)下午8:30-10:30	中大體育館
男子足球隊	9月19日(星期二)下午8:00-10:00 9月21日(星期四)下午8:00-10:00	夏鼎基運動場
女子網球隊	9月21日(星期四)下午6:00-8:00 9月26日(星期二)下午8:30-10:00	3,4,5號網球場
男子手球隊	9月28日(星期四)下午5:30-7:00	中大體育館
男/女子田徑隊	11月21日(星期二)下午5:30-7:30	夏鼎基運動場
男/女子越野賽	9月19日(星期二)下午5:30-7:30 9月27日(星期三)下午5:30-7:30	夏鼎基運動場
男/女子乒乓球隊	9月21日(星期四)下午6:30-8:30 9月27日(星期三)下午6:30-8:30	崇基康樂室
男/女子壁球隊	9月21日(星期四)下午6:00-8:00 9月25日(星期一)下午6:00-8:00	汾陽樓壁球場
男子網球隊	9月22日(星期五)下午8:00-10:00 9月27日(星期三)下午6:00-8:00	3,4,5號網球場
男/女子羽毛球隊	9月22日(星期五)下午7:00-8:30 9月27日(星期三)下午5:30-7:00	新亞體育館
女子籃球隊	10月24日(星期二)下午6:00-8:00 10月26日(星期四)下午7:00-9:00	聯合體育館
男子排球隊	10月25日(星期三)下午7:00-9:00 10月27日(星期五)下午5:00-6:30	聯合體育館
男子籃球隊	9月18日(星期一)下午6:30-8:00 9月21日(星期四)下午8:30-10:30	新亞體育館

*請各同學踴躍參加

中文大學
北京大學
台灣大學

運動友誼賽



賽程表

日期	時間	項目	地點
6-11-95 (一)	5:00pm	開幕典禮	中大體育館
	5:30pm	嘉賓投籃比賽	" "
	6:00-7:00pm	明星籃球比賽	" "
	6:00-8:00pm	男子足球 (中大-台大)	中大夏鼎基場
	7:00-8:30pm	男子籃球 (中大-台大)	中大體育館
	8:30-10:30pm	女子排球 (中大-北大)	" "
7-11-95 (二)	6:00-8:00pm	男子足球 (台大-北大)	中大夏鼎基場
	6:00-7:30pm	男子籃球 (中大-北大)	中大體育館
	8:00-10:00pm	女子排球 (中大-台大)	" "
8-11-95 (三)	6:00-8:00pm	男子足球 (中大-北大)	中大夏鼎基場
	6:00-7:30pm	男子籃球 (北大-台大)	中大體育館
	8:00-10:00pm	女子排球 (台大-北大)	" "

攝影比賽

- * 主題：活力、動感與友誼。
- * 攝影對象：賽程表上各項比賽。
- * 規則：參賽者只須拍攝閣下認為最能表達主題之比賽情景。填妥參加表格，並在相片背後加上題目及姓名即可。
- * 作品：3R彩色照片（數量不拘）。
- * 截止日期：一九九五年十一月廿五日（星期六）。
- * 獎項：冠軍 — 獎盃乙座，菲林三十筒。
亞軍 — 獎盃乙座，菲林二十筒。
季軍 — 獎盃乙座，菲林十筒。
優異獎（五名）— 各得精美紀念品乙份。
（評判結果及得獎名單將於十二月十六日公佈於中大體育館並另函通知各參賽者）。

中文大學 北京大學 台灣大學 運動友誼賽 之「攝影比賽」

姓名：_____ 性別：_____ 學校/機構：_____ 身份證號碼：_____

地址：_____ 聯絡電話：_____

* 填妥表格後請連同参赛作品寄「新界沙田香港中文大學體育部」收並在信封面註明「攝影比賽」

* 所有參賽者照片全歸大會擁有，恕不退還。

運動趣味小知識 網球小「tips」

體育部導師 郭永昌

改進打正、反拍彈地網球的準確性

『預備、打!』要改進打正、反拍彈地網球的準確性，請嘗試在對方打來的球落地彈起同時，提醒自己說『預備』，並注視球和把準備動作做好；待看到網球進入最理想的位置時再說『打』並把身體重心從後腳移前把球打過網。

三小時自學網球發球

各位如想自行改進網球發球技巧，可仿效美國網球訓練學校的錄影做法，方法是：

第一小時：錄影及觀看自己發球過程，並利用慢鏡及定鏡效果分析擊球動作，最好能同時比較教練及其他優秀球員所錄下的動作。

第二小時：改進準備姿勢、擊球位置及跟隨動作。

第三小時：再錄影及觀看一遍，各位一定能發現自己已提高了網球發球能力。

最後，在各位想用力發一次『無法擋』的強球前，請先想想，只要能成功把球發進有效區，接發球者已經不一定能把球打好。

自由講 體操運動的結構及其特性

體育部導師 沈劍威

古代人類為滿足其對運動的慾望，乃將人體的幾種基本動作如：屈、伸、轉、振、跳、立、跑、蹲等，編成有秩序的動作方式，即所謂「體操」。

中國早期歷史裡就曾記載對體操運動的注重及推廣。尤其是在今天體育運動被受重視下，體操運動更是大、中及小學體育課程之一，可見體操之被受重視程度。

體操之結構可分為男女子組兩項。男子組有單槓、雙槓、鞍馬、吊環、地板及跳馬等六項。女子組有高低槓、平衡木、地板及跳馬等四項。全部動作的實施，是落在身體各肌肉部位上，如手、腕、腰背、腿肌等。動作方式包括滾翻、手翻、空翻、屈伸起、跳躍、懸垂、支撐、平衡、力量、靜止、轉體、擺振等。

體操是以大肌肉為主的運動，也是「力」與「美」的綜合表現。縱觀體操動作的組合，不但完全合乎運動原理，且又需透過精密思考，也是最需要運動神經的，且又富有節奏感的藝術表現。綜合其特性，大致可分為和諧性、技巧性、柔軟性、平衡性及「力」與「美」的幾個要項。

和諧性：體操動作乃柔合了節奏感與韻律感，推敲其輕巧功夫的要訣，也就是要在不浪費體力的原則下，該用力的肌肉則用力，不該用力的肌肉則放鬆；以及該快的；該慢的或該停的環節，也都有其一定規律。無疑地，這些也就是構成整個軀體協調和諧的基本要素。

技巧性：有很多需運用體力的動作，當開始練習時，往往發現具有共同缺點—即用「蠻力」取代技巧，甚至以自己的力量來束縛自己，這些拙劣的現象，都可藉著體操訓練，以不斷的嘗試與體驗而日趨改善。若懂得運用技巧者，當他在做倒立姿勢時，必會很技巧地將體重移到手腕部位，祇需利用動作中直接有關的作用肌，即可毫不勉強且輕鬆地去完成優美的倒立姿勢。

柔軟性：人體的結構，乃是一部奇妙複雜的有機體，其肌肉和骨骼均具有高度的柔軟性，各部關節四周所附著的肌肉，肌腱的伸縮性、肌力的柔軟性等，此正是體操選手的特徵。

平衡性：運動中的平衡，乃是獲得技巧必須具備的條件，人體的平衡，端賴全身各部肌肉的統一合作，並由神經系統之迷路器的半規管與耳石所控制。雖平衡能力是任何運動所需具備的，而體操運動，卻比其他運動更需要更多的平衡感覺。因為體操遠較其他運動複雜，且往往做完一套連接動作，其姿勢，位置，不得不隨之變化。正因如此，體操也是訓練平衡感最有效的一種運動。

「力」與「美」的要求：人體「美」的欣賞，愈來愈為人所醉心的藝術要求。以「力」來說，從運動本質上剖析，力量就是發生運動的主體，而雄厚的力量，卻又為「美」的象徵。在體操動作中，當身體在空中巧妙變換方向，或翻轉挺身之瞬間，其體位之高，姿勢的柔美，矯健靈活而有威力的動作，無不予人精神愉悅及優美的感受。

體操運動自古至今一直在演變中，但脫離不開身體各部份關節活動為根據。體操在體育運動中及體育教學中，皆佔有重要地位，自然必有其存在價值。體操運動可發展個人的身體適能，包括：肌力、肌耐力、敏捷度、柔軟度、平衡感、速度及力量。體操更可使個人精神均衡，自我控制，從錯誤動作中求改正，明白動作要領，藉以體會人生。

參考書目

- 吳文忠編著 體育史 正中書局 1977年8月版
林清和編著 競技體操的研究 師大體育學會 1985年3月版
黃東秋著 體操運動 師大體育學會 1974年8月再版

自由講 新丁入伍

體育部導師 劉國安

劉國安(LAU KWOK ON)廣東番禺人，一九六四年出生於香港。自小在農村長大，愛好簡樸的田野生活；喜歡接觸大自然；並熱愛各樣體育活動。國立台灣師範大學體育學系畢業後，返回香港，在新界的中學任教。隨後前往英國曼徹斯特大學，修讀教育碩士體育課程，主修運動心理學，碩士論文題目為“香港競技運動員之運動相關性心理技術”。曾任香港基督教青年會水上活動督導，進入中文大學任教之前，在北角蘇浙公學任體育教師。術科專長有太極拳、游泳、拯溺、手球、羽毛球等。個人興趣方面有遠足、游泳、野外露營、水上活動及球類運動等。

體育部導師 邱永強

自一九八三年於教育學院畢業後，便執起教鞭，開始於中學任教體育科；至今已有十二年光景了，於過去教學生涯中，本人對田徑運動的教學和訓練有較濃厚興趣，亦花大量時間去鑽研田徑運動的知識及訓練方法。爲了求真，亦會跑到田徑場上去觀摩其他資深教練的訓練工作，並且向他們請教一下。

今年八月十六日正式進入中大體育部當體育導師，可說是教學生涯中新的一頁。亦是一項新挑戰，尤其是編排本人協助訓練中大田徑代表隊；因爲田徑項目的刻苦練習，並不是人人可以抵受到的，相對其他球類項目來說，田徑項目的趣味性較低，所以最考功夫的就是如何令田徑訓練變成苦中求樂，這亦是在未來日子中的重大挑戰。如有興趣接受挑戰的同學，不妨到田徑場找我。

下期中大體訊將於一九九五年十一月十五日出版，各同學同寅來稿請附真實姓名及聯絡方法於十月廿五日前寄交大學體育中心梁欄慧收。

監 印：韓桂瑜
編 輯：梁欄慧
助理編輯：梁鳳蓮、沈劍威