

中大體訊

本期內容：

1 壁球運動

2 亞運銀牌得主：趙詠賢

3 大專越野賽

4 大專體育協會週年頒獎典禮

6 身心康泰在中大

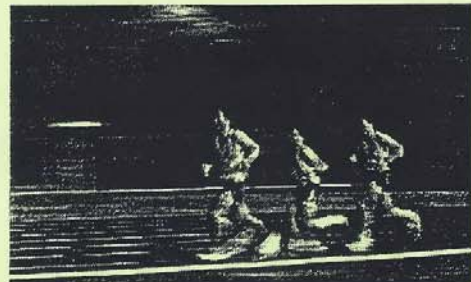
7 中大體育大觀園「攝影比賽」

8 導師暑期研習班

9 新導師自我介紹

10-11 校內體育活動

12 校外體育活動



壁球運動

壁球是一項要求極高的體育項目，運動員需作頻密而短速(10-60 秒)高強度的活動，而期間球與球間休息時間很短(7-10 秒)。對絕大多數壁球員來說，一球來回抽擊的持續時間多於 30 秒實屬少有。這樣看來，壁球似乎是一項無氧(anaerobic)活動，依賴 ATP(磷化物)及肝糖(glycogen)至乳酸之分解來提供能量。因為肌肉內的磷化物量相當有限和乳酸堆積會使我們很快感到疲累，運動會無法持久。



從另一方面來看，壁球是一項高強度帶氧(aerobic)運動，由初學者至高水平的球員其運動心跳率都保持在 80-85%最高心跳率。在一場激烈五局三勝的賽事中，壁球員心跳率可維持在此高水平 45 分鐘至一小時而途中只有 90 秒鐘局與局間休息時間，所需的能量是

運用氧氣來燃燒肝糖、葡萄糖和脂肪來產生。如使用帶氧的方式來獲取能量，我們可以持續運動一段較長時間。因此，壁球基本上是有氧運動並帶點無氧的衝刺。疲累是壁球員一大關注項目。一個較不疲累的選手可以對對手施加壓力，能在較長時間內擊出較佳的球及最後獲勝。

長時間的緩步跑對準備真正的壁球運動幫助並不大。在初段，帶氧鍛鍊可慢慢由 20 分鐘跑步開始，繼續延長至 40 或 60 分鐘。認真的壁球運動員必需要迫使身體能以高速產生能量，因此跑步的強度必須由最高心跳率 60%增至 80-85%。可是，在持續的 40-60 分鐘跑步要維持最高心跳率 85%是極為困難的。有鑑於此，壁球運動員必須在訓練計劃中包括有間歇訓練 (Interval Training)。

壁球運動員在鍛鍊體適能時，應以 1 分鐘的反覆(repetitions)/循環(cycles)練習，因為每一來回球後平均的休息時間只得 10 秒，鍛鍊的最終目標是作歇力的運動 45-50 秒後，休息 10-15 秒，重覆作 15 個循環(譯者按：國際賽制為五局三勝，每局 15 分直接得計)，休息 90 秒後再重做 2 組(共 3 組 15 次 1 分鐘的反覆練習)。當然，此運動量會甚為吃力，因此運動員在開始時可做一組 15 次 20-30 秒運動，休息 30-40 秒的反覆練習。隨後每星期把休息時間縮短，直至到 10-15 秒。之後運動員可由做 1 組增至 2 組到最後 3 組。所做的反覆練習運動可以在壁球場內快速跑動、在田徑場上跑動、踏單車、循環訓練等。如果你能夠完成這項鍛鍊，相信沒有甚麼壁球比賽可以會使你感到力歇。

亞運銀牌得主：趙詠賢

趙詠賢同學是中大壁球隊隊員，體育運動科學系二年級學生，是本港女子壁球首席選手，以下是她與大家分享她的經歷。



要我回想起第一天打壁球的情況，我還是有印像的。記得當我八歲讀小四的時候，校內的體育老師介紹我給顏偉明教練，就在無心插柳的情況下便與壁球共度了十多個年頭。壁球和我好像注定要牽連在一起那樣，與我一起成長的老朋友一樣呢！



在壁球訓練的日子裏，除了認識到很多不同的朋友和不同的事物之外，比賽中得到的勝利，為我帶來很大的成就感和滿足感。近年的比賽成績可算是豐收的時候，除了日本壁球公開賽冠軍之外，更能得償所願在亞洲青少年壁球錦標賽中獲得冠軍，而更難能可貴的便是能在世界青少年女子壁球錦標賽中得到銅牌及在98年第13屆亞運會中奪得一面銀牌。當中當然有賴一班支持我的好友和與我並肩作戰的教練們啦！當然我更要多謝爸爸媽媽多年來一直支持我，要兼顧打球及學業絕不是一件容易的事，而在這艱苦的日子裏，家人總會為我分憂。

因為壁球的鍛鍊，我已把得失盡量的看輕一點，學會了更開放自己。「永不言敗」就是我的座右銘。回想起96年在亞洲壁球錦標賽的個人賽事中，輸了給馬來西亞的梁小蓮。但我並沒有責怪自己，反之，我將期望放在隊際賽中，結果，我在隊際賽中，打敗了梁小蓮，那一刻，自己開心到哭了起來；同樣在97年亞青壁球錦標賽冠軍爭奪戰中，我與梁小蓮又再之交戰，我在0-9, 8-10兩局落後的情況下，頑強地追回9-5, 9-7及9-3三局，反敗為勝。這兩場賽事肯定了我的信念—永不言敗，我是可以的。

正在享受大學生活的我，對大學的生活感到十分有趣和富挑戰性，是我人生的另一轉捩點。現在一邊上大學和繼續接受訓練的日子，我感到非常開心和樂於享受當中的過程。而大學的課程編排更給我更大的自由



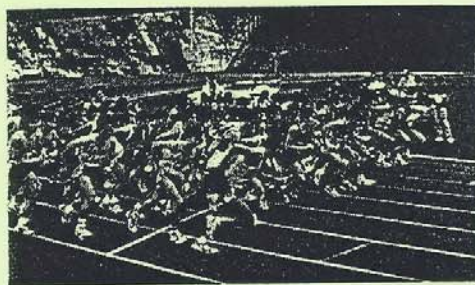
度，對我的訓練更有幫助。在校內我也積極參與課餘活動，在壁球校隊擔任隊長，給隊友協助和鼓勵。除此之外，我也是所屬聯合書院網球隊和羽毛球隊隊員啊！

說到未來的展望和目標，我當然會完成大學的學位，同時積極練習，希望可以獲得更好成績，為港人爭光啦！畢業後工作選擇方面，目前我對體育教學和行政工作較有興趣，轉為職業壁球員的動機並不很高，因為靠打波為生實不容易，最好就是能一面工作，一面打波啦！

大專越野賽

本年度大專越野賽已是第12屆。一如過往，賽事在中文大學校園內進行，皆因一來前往中大的交通十分方便；二來中大的地理環境是十分適宜用作越野賽賽道，有環校平坦的大道，也有使人感吃力的上落大斜路。不過，

本屆賽事有一特別之處，便是終輪到中大體育部負責賽事的統籌，12年才有一次機會(因有12所大專院校作賽)。有鑑於此，體育部設法把賽事辦得有聲有色，力求盡善盡美。



本屆男子組開步的壯觀場面

賽事已於98年11月15日順利舉行。有幾方面是最使參賽院校留下深刻的印象。首先是在會場入口擺放的大型海報，正中展現上屆開跑時壯觀的場面，運動員一看已即引起爭勝的動機，亦有運動員駐足找尋畫面上的自己或同伴。開幕禮安排也俱心思，除了如過往般由主禮嘉賓宣佈比賽開始外，籌委會更要請她擊打一個大銅鑼，以增聲勢，果然出席者也感耳目一新。



運動員跑出田徑場的一刻

有此理想效果是需要負責追蹤並以手提電話報訊的同事的配合。

大會在頒獎禮也加入一個特別的環節，除頒發各組別的前三名獎項外，更頒發紀念品給第12名的男、女運動員，以標誌本屆是第12屆的盛事，全場出席者在頒此紀念品時也替運動員歡呼，相信是認同此安排的特別意義吧！



陳耀武先生正在報導運動員沿途的「走勢」

在比賽期間的安排也有突破創新設

計。賽道雖是同樣的路線，但是在途中安排了水站，好讓參賽者補充失去的水份及降溫，對表現有一定的幫助。更使出席者感意外的是大會安排了賽事沿途報導，當然由體育部「金牌司儀」陳耀武先生擔任報導員，既生動，又傳神，在田徑場看台苦候運動員重返場內衝線的觀眾也能知道場外己隊的「走勢」。當然，



沿途水站的情況

賽後翌日，報章上也有不少大篇幅的報導，體育部負責籌劃此賽事的同事才鬆一口氣，在感到成功感之餘，也作賽後籌備的檢討，給下一屆負責籌劃的院校一些意見，希望賽事能越辦越好，裨益參賽的同學，始終他們才是主角，賽事是為他們而辦的。

大專體育協會週年頒獎典禮

除「98-99 年度大專越野賽」外，中大體育部亦負責統籌本年度「大專體育協會週年頒獎典禮」。經過近半年體育部同事的共同努力，典禮已於99年4月10日完滿的舉行。



中大楊綱凱副校長與中大運動員及體育部同事合照

本屆中大成功地帶給出席者耳目一新的感覺。除在入口設有特大型搶眼悅目的歡迎海報、場刊和比賽花絮展板外，更能前所未有的吸引到近二仟名觀眾出席。透過各大專院校的通力合作，整個頒獎禮的程序進行順暢。



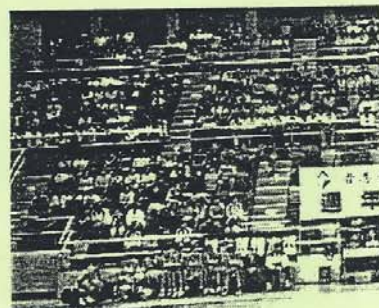
各大專運動代表隊面向嘉賓席肅立，場面壯觀

其實背後準備的工作多不勝數。體育部接到任命後便成立多個工作小組，日以繼夜地辦好這活動。當日接到各大專院校的嘉賓和代表的好評如潮，各同事才鬆一口氣，心裏也感到自豪。



在籌備過程中，體育部同事充份發揮團隊和精益求精的精神

其實背後準備的工作多不勝數。體育部接到任命後便成立多個工作小組，日以繼夜地辦好這活動。當日接到各大專院校的嘉賓和代表的好評如潮，各同事才鬆一口氣，心裏也感到自豪。



近二仟觀眾出席，前所未有



比賽花絮展板

總括來說，這項活動的成功全賴體育部各同事充份發揮團隊和精益求精的精神及中大同學的積極參與。



設計小組在特大型海報前合照

身心康泰在中大·優質人生推廣活動

由體育部、體育運動科學系、學生事務處、中大世界衛生組織運動醫學暨促進健康中心、中大保健處聯合籌劃的「身心康泰在中大·優質人生推廣活動」已於98年1月展開。活動內容包括身體、智能、社交、情緒、靈性和事業六方面，旨在提高本校教職員和學生對身心康泰(Wellness)的意識。

體育部分兩期於98年9月15-16日及99年3月16-17日假富爾敦樓103室舉辦了「身心康泰在中大之體適能測試」活動，替本校教職員及同學測試心肺耐力、柔軟度、肌肉力量、身體脂肪百份比、腹耐力和心理壓力指數，並提供體適能顧問服務。每期測試均有近300名參加者出席，認真地進行測試。同時，200多名自願擔任測試員的同學也能按體育部的指示及訓練細心地執行每項測試的細節，會場內氣氛熱鬧及充滿動感。



內容豐富而實用的「身心康泰」小冊子



參加者正在進行心肺耐力測試

體育部在98年11月及12月更主辦了「教職員及學生個人健體計劃」及「健體工作坊」，另在99年5月開展了「中大教職員體適能測試暨運動處方計劃」，隨機邀請校內教職員參與為期六個月的測試，內容包括：心肺耐力單車測試、肺活量及首秒肺衝氣量測試、背拉力、手握力、皮脂量度、捲腹測試、坐體前伸測試、壓力問卷調查及運動處方建議，藉此鼓勵中大教職員定期運動，邁向身心康泰的優質人生。



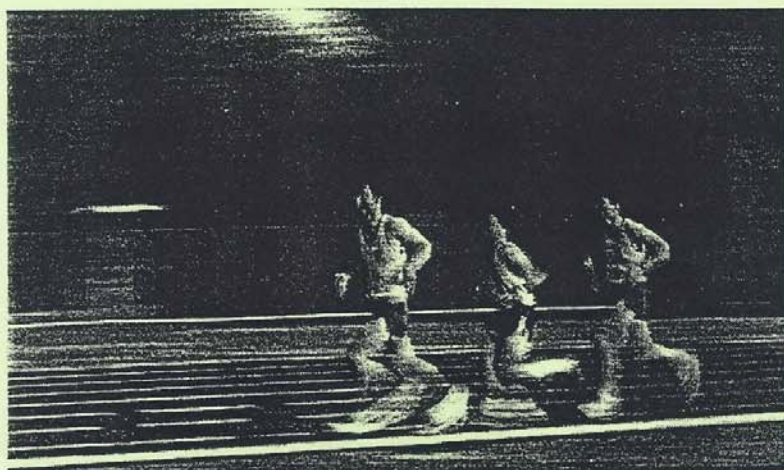
上：參加者認真地進行捲腹測試

右：測試員正在量度參加者的柔軟度



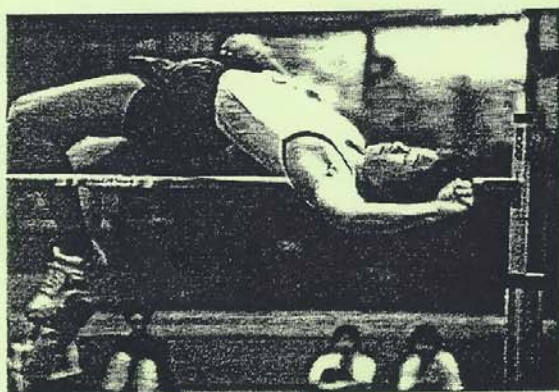
中大體育大觀園「攝影比賽 1998-99」

體育部為提高校內教職員及同學對體育活動與運動美學的欣賞及推廣中大各項體育活動，特意主辦「中大體育大觀園攝影比賽 1998-99」。比賽的主題為中大體育大觀園。拍攝題材為中大學生或教職員於校內或校外參與的各項體育活動。所有中大學生及教職員均可報名參賽。

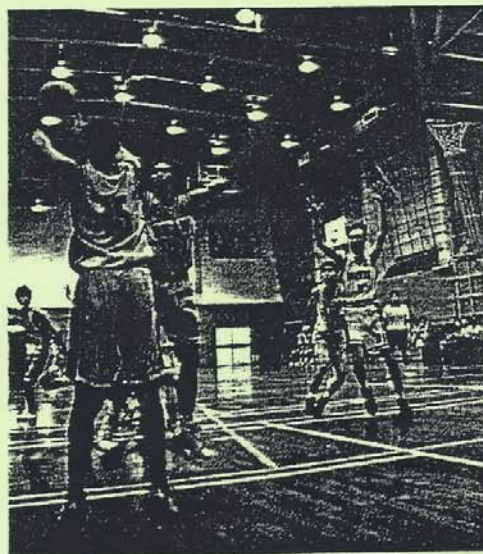


冠軍：盧令（三人世界）

賽會從 50 多幅入圍參賽照片中選出冠、亞、季及 10 幅優異作品。盧令同學以出色的拍攝技巧奪得冠軍；所拍攝的「三人世界」照片充滿動感，同時盧同學也善於運用攝影器材，以廣角鏡拍的籃球賽照片「傳給我吧！」亦奪得季軍。亞軍作品捕捉跳高過杆時優美的姿態，拍攝角度及時間的掌握恰到好處，作者為李家彥同學。十幅優異作品題材多樣化，有動有靜，有陸上及水上活動，有室內及室外活動，作品均能顯現中大運動參與者的精采及愉快的一刻。



亞軍：李家彥（無題）



季軍：盧令（傳給我吧）

最後，體育部多謝大家對本屆賽事之鼎力支持，同時宣布來年度(1999-2000)會繼續舉辦此項活動，敬請各教職員及同學屆時積極參與，共創中大之體育文化。

導師暑期研習班

體育部每年均舉行導師暑期研習班，邀請校外資深教練及教授主講，希望透過此活動，導師能掌握到最先進的運動知識和最現代的教學法，並提供一個互相研討的機會，與主講及同事間分享體育教學的心得，同時鍛鍊及鞏固個人的運動技巧，藉此提高教學的質素。本年度研習班已於5月27-28日及6月3-4日舉行。邀請到本港資深足球教練郭家明先生及華南師範大學馬冀平教授分別主持足球及手球研習班。

郭家明先生足球優厚的資歷眾所皆知。在研討班裏，他充份展示出對足球運動的深入認識。雖然，他不是現役足球員已很久，但也可以說是「寶刀未老」，頭頂腳踢的技術仍十分瀟灑。更令我們印象深刻的是他的教學手段，生動又靈活，準備充足。在教學過程中，他與我們分享了不少精彩的足球影帶，又帶領我們進行實習課，不時與我們分享



導師正在實習足球的攻防技巧

個別技術的練習組織和進度，而最重要的是他帶出在練習過程中要求運動員要「思考」的重要性，要隨機應變，在適當的時間、位置和以合宜的力量並選擇運用適當技術如運球、傳球、射門等。他亦與我們研討足球課程及考核的安排。在兩日的研討會後，各導師也得到不少新教學靈感和啟發。

手球是中大體育必修科其中一個項目。是一項比賽激烈、對抗性強、速度快、運動量大及對投擲力量有特殊要求的運動項目。它不僅包括田徑中的跑跳投等各項技術動作，同時還俱有各種球類項目的技術特色，很藉得同學鍛鍊。



馬冀平教授(左前排)正在示範手球傳球的要領

馬冀平教授在兩天研習班裏，除與我們交流了手球運動的發展、安全守則、器材選用及各種基本技術要點外，還與我們一起作實習，詳述各項技術的練習和運用。馬教授個子雖然高大威猛，但他教學時非常的細心和有耐性，不厭其煩的指導我們，充份表現出體育教學員應有的專業精神。在研討的過程中，我們交流了在國內與香港手球課程及考核項目的異同。

體育部新導師自我介紹

李志良先生

教育學士(香港大學)。高級教師證書(柏立基教育學院)。教師證書(羅富國教育學院)。曾任中學體育教師，中學學界(第一級)游泳隊教練。現任中文大學男子游泳校隊教練，逸夫書院男、女子游泳隊及男子排球隊教練。任教體育必修課程。



作為中文大學體育部的一份子，自當竭盡所能為體育部的目標而努力。開辦必修及選修課一向都是體育部主要的工作，所以我必須不斷更新自己的專業體育知識。這樣才可以提供高質素的課堂給予學生。

此外，以我多年組織比賽及訓練運動隊伍的經驗，相信有助於協助及推廣校內外體育活動及訓練校隊的工作。同時，為了提供最佳的體育設施服務，我會參考並引進世界各地先進的體育設施管理新技術及概念。以確保體育部能提供一項完善及高水準的體育設施管理服務。

體育部是隸屬教育學院的，我們教授的體育課程，亦負上了教育目標。為配合高等教育的目標，為社會培養有良心、有責任感的領導人才。在體育課堂裏，學生通過訓練及比賽，他們就可以培養出領導才能及責任感，從而感染他們個人的人生觀及對事物的責任感。這也是我身為體育教師的一份使命感。

鄭毓全先生

離開香港十年，畢業於台灣師範大學，曾在台灣和新加坡任教的我，再次回來工作，帶給我不少新鮮感，如第一次在專上學院教書，很久沒有用廣東話來教學，對香港的改變也感到很陌生，但幸好有體育部的同事都給予我很多幫忙，讓我能盡快適應這裏的環境。



從事體育工作，我本身也是很喜愛運動，例如籃球、網球和游泳等。在中大這裏設備齊全，令我在工餘後，也能享受到這些設施。最近，卻熱愛上潛水，能在水中自由自在的往來，欣賞海中大自然的美麗，可以令人嘖嘖創造之美。

在未來的日子裏，希望能培養學生在踏入社會工作前，對運動的喜愛，終身養成經常從事運動的習慣。

1998-99 年度校內體育活動

(一) 四院賽

項目	男/女	冠軍	亞軍	季軍	殿軍
籃球	男子	聯合	新亞	崇基	逸夫
	女子	崇基	逸夫	聯合	新亞
排球	男子	聯合	逸夫	崇基	新亞
	女子	崇基	逸夫	聯合	新亞
足球	男子	聯合	逸夫	新亞	崇基
游泳	男子	逸夫	崇基	聯合	新亞
	女子	崇基	新亞	逸夫	聯合
	全場	逸夫	崇基	新亞	聯合
田徑	男子	崇基	新亞	逸夫	聯合
	女子	逸夫	崇基	聯合	新亞
	全場	崇基	逸夫	聯合	新亞
網球	男子	新亞	逸夫	崇基	聯合
	女子	崇基	逸夫	聯合	新亞
羽毛球	男子	新亞	逸夫	崇基	聯合
	女子	逸夫	新亞	聯合	崇基
乒乓球	男子	新亞	崇基	逸夫	聯合
	女子	崇基	逸夫	聯合	新亞



攝影賽優異獎：李家彥（無題）



攝影賽優異獎：盧令（亦步亦趨）

(二) 公開賽

項目	男/女	冠軍	亞軍	季軍	殿軍
壁球	男子	李志鏗 SPE3	林清 NRS2	馮鈞恒 MAS1	梁偉倫 SOC3
	女子	曾偉怡 ECO3	紀依微 BBA1	謝婉珊 ANT1	林雅琦 GE01
乒乓球	男子	李健勤 SWK1	馬基舜 PMA1	李華達 ECO1	施瑪思 BI01
	女子	江碧慈 CHM2	張韻怡 PHI2	林諾欣 EE1	
五人手球	男子	入球機器	二不館	手球隊	UCBA
五人足球	男子	范振江	不死鳥	逸夫工管	地膽
三人籃球	男子	脫簡維	喂囉	英華	宿虎 III
	女子	CC	第一隊		
網球	男子	李志鏗 SPE3	李祥輝 SPE2	沈永福 SPE3	李耀輝 SPE1
	女子	郭允雁 OISP	陶可兒 SPE2	周嘉儀 PAC2	
羽毛球	男子	梁健強 PED2	李志鏗 SPE3	羅彪 MED1	黃俊賢 SPE1
	女子	陳文敏 SPE1	方文芬 SPE1	許月吟 MED1	蔡景雯 SPE1



攝影賽優異獎: 黃俊華 (無題)



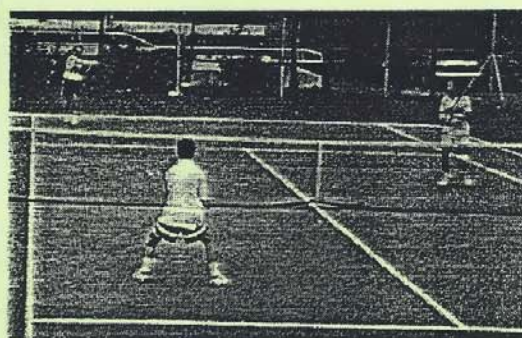
攝影賽優異獎: 李滿如 (勝利的舞步)

(三) 教職員球拍類比賽

項目	單/雙打	冠軍	亞軍	季軍	殿軍
壁球	單打	謝文健	陳志明	譚必成	梁志堅
乒乓球	單打	何國泰	容浩然	吳國光	黃煖根
	雙打	何國泰 李端	曾偉傑 吳國光	李浩文 容浩然	
網球	單打	何國泰	周偉宣	李潤祖	陳志明
	雙打	李錫欽 何國泰	梁怡 李活雄	周偉宣 李潤祖	陳志明 鄭毓全



上左: 壁球參賽者與主委何國泰 (後右一)合照



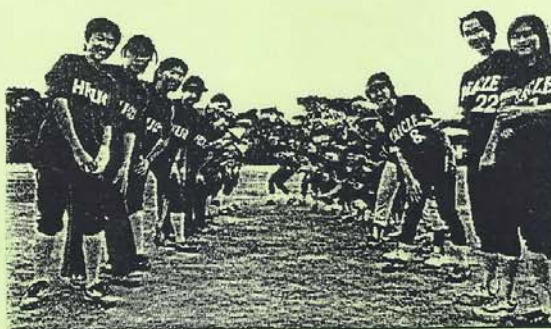
上右: 網球賽雙打冠軍爭奪戰

右: 乒乓球賽得獎者合照



1998-99 年度校外體育活動

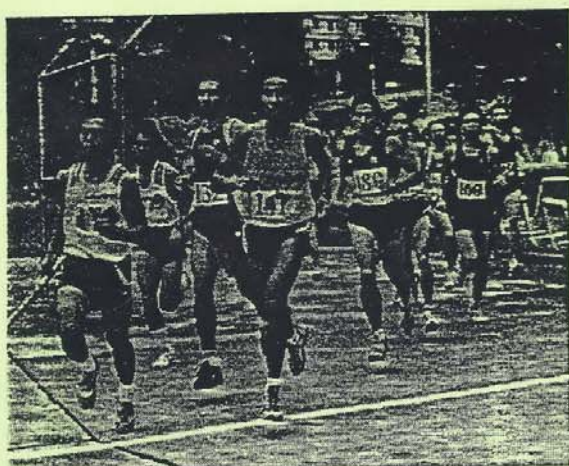
項目	男子隊	女子隊
籃球	冠軍	亞軍
足球	冠軍	-
排球	亞軍	冠軍
羽毛球	亞軍	亞軍
網球	亞軍	冠軍
乒乓球	冠軍	冠軍
游泳	亞軍	冠軍
田徑	冠軍	冠軍
手球	冠軍	-
壁球	冠軍	亞軍
射箭	亞軍	亞軍
壘球(表演項目)	亞軍	亞軍
團體總成績	冠軍	冠軍



中大與港大壘球員賽前合照

(二) 香港大專體育協會比賽成績

項目	男子隊	女子隊
籃球	第五名	殿軍
足球	第七名	-
排球	冠軍	季軍
羽毛球	第九名	第六名
網球	季軍	亞軍
乒乓球	第五名	第五名
游泳	殿軍	殿軍
田徑	第七名	亞軍
越野賽	第五名	冠軍
壁球	第五名	第八名
團體總成績	殿軍	殿軍



中大李致和同學(147 號)在大專越野賽中一馬當先

左：中大田徑隊女
隊員力爭佳績
中：中大女子籃球
隊正奮力作戰
右：中大壁球隊趙
詠賢榮獲大專
體育協會最傑
出運動員獎

