

中大體訊



第二十六期

九七年三月十九日

目錄



1 特稿

運動：有氧或無氧？

體運拓研

運動研究所死亡公式
專門化+分裂化=消失

7

14 體育部通訊站

九六至九七年度本校大專比賽成績
兩大體育節成績
下學期校內比賽成績
中大男子籃球隊對外比賽交流成績
中大運動員聚餐
大專頒獎禮

自由講

籌備兩大體育節的苦與樂

18



運動：有氧或無氧？ 〔人體的能量系統〕

體育部導師 阮伯仁



特
稿

人體的運動是由身體各部份肌肉的協調收縮所造成，而肌肉的收縮是需要能量的，這能量的來源便是由分解一個含高能量份子“三磷酸腺甘（Adenosine Triphosphate, ATP）”而得到的。公式： $ATP \xrightarrow{H_2O} ADP + Pi + E$ （能量），因此，如身體能不斷地提供足夠 ATP 的話，肌肉便可不停和很快地收縮。但 ATP 又是怎樣在我們體內產生的呢？現在讓我們看看人體內部三個產生 ATP 的能量系統吧！

人體內部三個能量系統是：(1)磷酸肌酸系統（ATP-PC System）；(2)乳酸系統（Lactic Acid System）；和(3)帶氧系統（Aerobic System），它們的工作參與是因應身體所需 ATP 的迫切性及運動強度而定。

1 · 磷酸肌酸系統（ATP-PC System）

燃料：預先儲存在肌肉內的少量 ATP 份子。

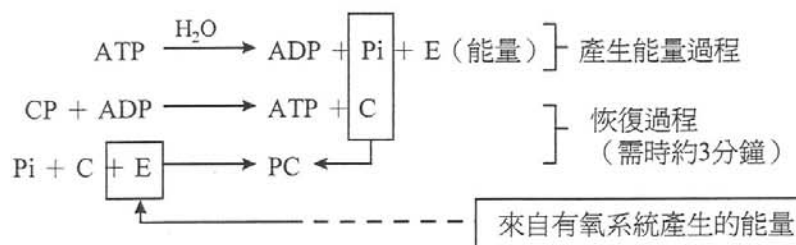
帶氧性：這系統產生能量過程中，無需用氧，所以屬無氧系統。

供能情況：當人體運動量突然增加的時候。

供能速度：立即（ATP 隨時可以分解供能）

供能最佳時段：由 0 秒至 10 秒是最好的（最長可至 30 秒，按運動量劇增的程度而定）

燃料恢復過程：當 ATP 份子經過水解釋出能量後，便剩下二磷酸腺甘份子（Adenosine Diphosphate, ADP）及氫磷酸根（Hydrogen Phosphate Ion, Pi），而在肌肉內儲存量較其 ATP 儲存量多幾倍的磷酸肌酸份子（Creatine Phosphate, CP）與剛產生的 ADP 合成 ATP，然後儲存回肌肉，並剩下肌酸份子（C）。當有剩餘能量時（由有氧系統提供），此肌酸份子（C）便與最初產生的氫磷酸根（Pi）合成 CP，再儲存回肌肉內。此過程的簡化公式如下：



運動舉例：100 米短跑、跳高、跳遠、推鉛球、舉重等項目。

2 · 乳酸系統 (Lactic Acid System)

燃料：預先儲存在肌肉內的肌醣 (Muscle Glycogen) 及肝臟中的肝醣 (Liver Glycogen) 。

帶氧性：這系統祇把葡萄糖份子作無氧醣酵解產生能量，在此過程中無需用氧，所以也屬無氧系統。

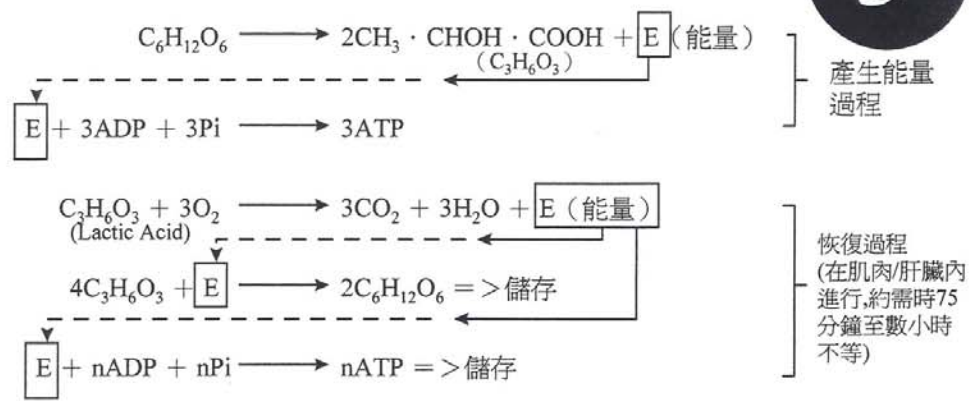
供能情況：當人體從事短時間劇烈運動的時候，磷酸肌酸系統及有氧系統供能都不足應用時，此系統便會提高運作速度。

供能速度：很快

供能最佳時段：由 1 分鐘至 3 分鐘

副產物：乳酸 (在肌肉及血液內)，當乳酸積聚過量時，此系統便不能操作，因為肌肉和血液的酸度增加 (即 pH 值降低)，肌肉的活動量和酵素 (PFK) 便會受到抑制 (Sahlin, 1978; Trivaledi & Danforth, 1966)，於是肌肉便不能有效地收縮，運動的強度也不能再維持下去。最後，很自然地要慢下來或甚至停下來。

燃料恢復過程：當肝醣或肌醣經過無氧醣酵解 (Anaerobic Glycolysis) 放出有限 ATP 後，便留下乳酸份子。大部份的乳酸份子在休息時繼續被氧化而產生較大量的 ATP 來儲存，而其中小部份的能量便用來把其餘的乳酸份子組合成肌醣或肝醣，然後儲存在肌肉或肝臟內，以便有需要時用。此過程的簡化公式如下：



運動學例：400米、800米、1500米跑，重量訓練

這個系統的效率雖然很低，但相對ATP-PC系統來說已是較好，因為它產生的能量較多。這個系統對未經訓練的人會很快或較輕運動量已經在肌肉內聚積過多乳酸(≥2.3g 乳酸/kg 肌肉)；相反來說，運動員在經過訓練這個系統後，便可從事較大強度的運動或及運動時間較長才会有乳酸聚積過多現象(即疲勞)出現。這便可解釋為什麼一些跑5000米的運動員平均圈速都會快過一些從未運動過人士的盡力跑一圈(400米)的速度。



3 · 有氧系統 (Aerobic System)

燃料：預先儲存的肌醣／肝醣和脂肪。

帶氧性：這系統將完全把葡萄糖和脂肪酸氧化，產生大量 ATP，所以，這是有氧系統。它需要用氧來氧化以上燃料。

進行氧化位置：在細胞的粒線體內進行完全氧化。

供能情況：當人體在靜止狀態或從事中至低運動量的持久運動的時候。

供能速度：較慢，因為人體吸取空氣中的氧後要一段時間才能運送到工作中的肌肉！之後，完全氧化上述燃料亦需時間，所以供能速度較慢。

供能最佳時段：由開始運動 3 分鐘後，便可較全面提供所需的 ATP。（在運動開始後 5 分鐘更為理想）

副產物：在有氧系統中，最後的產物是水和二氧化碳。水份乃對人體有用，而二氧化碳則經血液運回肺部呼出，所以並無令身體不適的代謝物積存。

能量產生過程：（圖表見於第五頁）

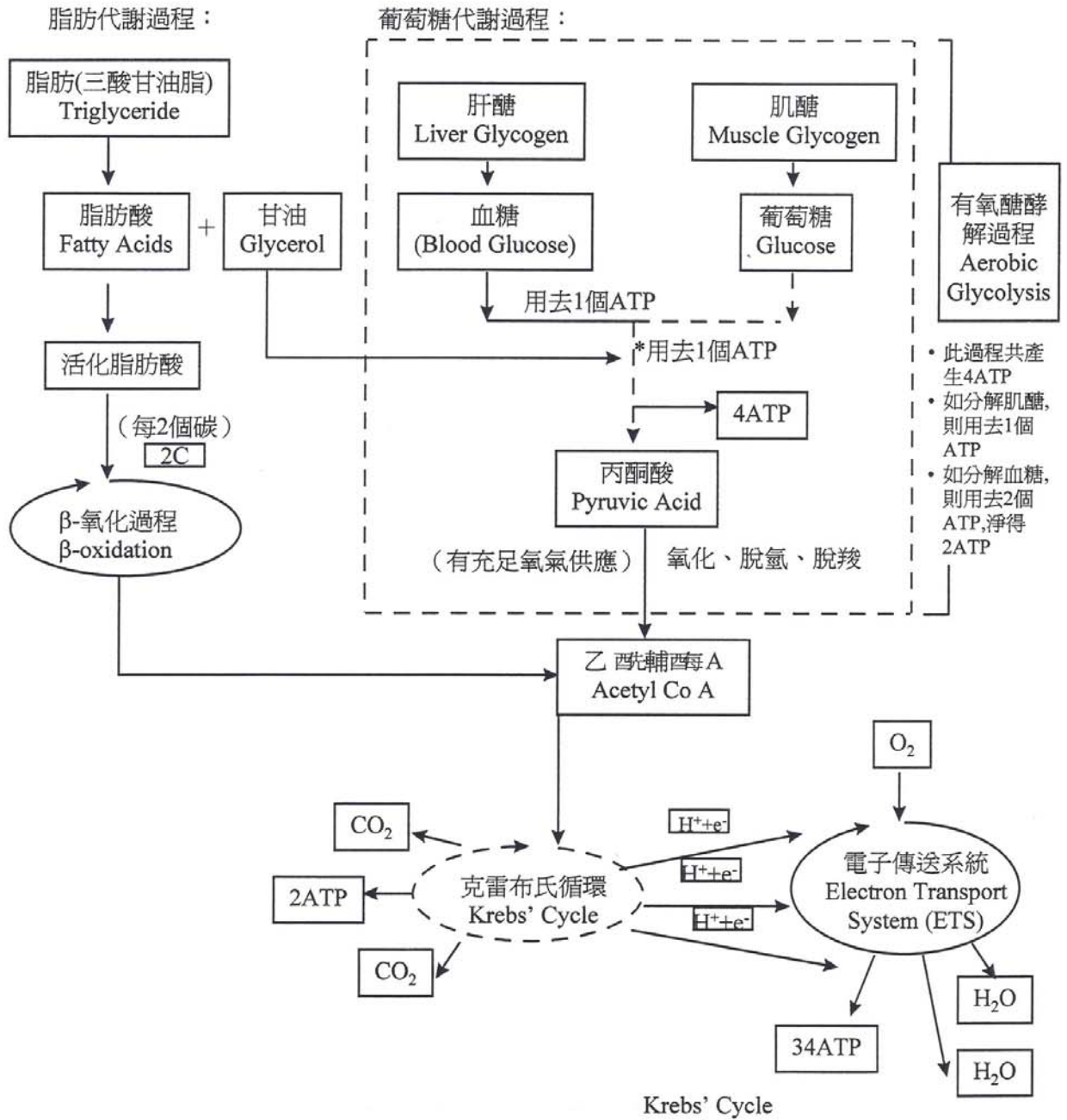
燃料恢復過程：葡萄糖份的恢復要靠食物中多攝取澱粉質如飯、麵飽、意大利粉等，而脂肪的恢復較碳水化合物為慢，可以由多餘的碳水化合物之攝取轉化為脂肪儲存。

運動舉例：5 分鐘或以上的慢跑、步行、低衝激性健康舞、慢速游泳、踏單車、划艇等中低運動量而持久的運動。

4 · 各能量系統之間的運作

有氧系統雖然供能速度慢（相對其餘兩個系統），但產生能量的效率極高。祇要完全氧化一個葡萄糖份子便可得到 39 個 ATP，而脂肪的氧化過程最長，但 1 個脂肪酸份子的完全氧化，更可提供過百個 ATP。因此，若我們從事低運動量長時間的運動，身體自然會用多些脂肪，少些碳水化合物作燃料；倘若運動強度突然增加，身體需求 ATP 數量提高，身體便會以碳水化合物為主要燃料，脂肪為次，這可加速產生 ATP。如運動強度再增加，以致有氧系統供應之 ATP 速度趕不上，乳酸系統便會加入運作提供不足的 ATP 至有氧系統適應 ATP 的需求量為止，或有氧系統供能到了極限而乳酸系統的代謝廢物「乳酸」產量超越肌肉所能忍受

有氧系統能量產生過程：



*如用肌醣作燃料，一個糖份子可產生 $(4-1) + 2 + 34 = 39\text{ATP}$
 如用肝醣(血糖)作燃料，一個糖份子可產生 $(4-2) + 2 + 34 = 38\text{ATP}$
 若祇計算 Krebs' cycle 及 ETS 所產生的ATP，則 $2 + 34 = 36\text{ATP}$

的程度時，人體便會因疲勞而自然地減低運動量甚至停下來。但如果乳酸系統已經發揮作用時，運動強度立即提到最高，像 5000 米跑的終點衝刺，乳酸系統在盡量發揮的同時，磷酸肌酸系統（倘若肌肉中仍有儲存的 ATP 及 PC 的話）便會立即釋放額外的能量給他作最後數秒的衝刺。

倘若以跑 3000 米比賽為例，在發令後，身體立刻便需要大量的 ATP 來衝首數十米來爭取首數名位置，這時，ATP-PC 系統便成為主要的供能系統，但祇可維持約十秒；接著的二分鐘，身體的有氧系統在未能有效地提供足夠的 ATP 情況下，乳酸系統便為這段時間的主要供能系統，足以維持運動員在首 2-3 分鐘內以一個較快的速度來持續這場比賽。同時，因運動量的需要和持續，有氧系統的供能亦正在增加，開始比賽後的 3 分鐘，有氧系統供能開始變為主導，提供的 ATP 較多，而乳酸系統所提供的 ATP 亦驟減，因為乳酸系統在劇烈運動的三分鐘後，便不能再成為主要供能系統了，而且有氧系統在這時已供能較多，亦無需乳酸系統來供有限的 ATP 了。因而在比賽的 4-5 分鐘時，供能最佳的系統已變成有氧系統了。若跑速再因最後與別人爭衝線而增加的話，這就看這運動員體內有沒有已經還原了的 ATP 或還未用盡的 ATP 在運動中的肌肉儲存，又或者看這運動員肌肉中積聚乳酸是否過多，如果真的過多，而 ATP 又未能還原儲存，該運動員就祇好眼巴巴看著別人爬頭衝線了。這是一個由始至終都是要求最高運動量的能量系統動員優先次序。

從上述兩個不同的運動量需求和變化的運動中，我們便可知身體內的三個能量系統運作優先次序，它們也不是獨立工作的。在靜止狀態時因為能量需求不大也不急切，身體維持正常操作便以有氧系統供應為主。但在不同運動時間和強度的情況下，可能三個系統同時操作，也可能是以某一系統供能為主或三個系統按某一比例來供能，這便視乎上述的運動特點而定了。一般人若要選擇運動，應以提高心肺功能為主，所以必須先選擇有氧運動。



專責人：沈劍威 體育部導師

本文擇自運動哲學研究（劉一民著）一書中的其中一章（ P.269-P.279 ），選取動機為值得各從事大專或學校體育運動學術研究工作參考及再思。

體育研究所死亡公式 專門化 + 分裂化 = 消失

譯者的話

民國 77 年 2 月，我在師大體育系演講體育研究可能的典範轉移時，提到近年來美國體育學界，正針對體育研究的方法、內容和方向提出質疑。為了證明起見，我列舉了幾篇文章的題目，提供與會人士參考，其中以本譯文的題目最受大家注意，（作者是 Shirl Hoffmen ），會後有幾位老師和同學探詢其內容。匆促間，我實在無法充分回答，於是，我答應了他們要將全文翻譯出來。

這篇文章因為標題醒目，涉及體育研究人員的出路生計，所論多是針對體育研究現況而發，文筆情感豐富，卻不失清楚的哲理，而且又是發表在美國擁有廣大讀書群的體育雜誌 JOPERD（ Aug. 1985 ），因此，刊登之後，獲得美國體育界廣大迴響，褒貶不一，是一篇具有啟發性、爭論性的文章。

本文內容所論，主要是針對美國近年來體育研究發展的現況，與我國現行體育研究的發展，多少有所出入。或異或同，敬請讀者自行論斷。譯者所作，只在儘量傳達原作者之意，謝謝。

當今大學校園裡，只要有行政人員，提出任何關於解決目前高等教育財經包袱的建議，都要令教授們捏把冷汗。雖說這不盡然能次次靈驗，但是，擺在眼前的是，「合併」、「改組」或「緊縮」等名目，在現在行政事例上，往往出現得那麼突兀，以致一個平常的「財經」（難怪令人倍感威脅）字眼，即使是行政人員毫無惡意的表白，也要讓校園裡膽怯的教職員工們，儘往壞處聯想，直覺到處烏雲密布，狂風大雨蓄勢待發。

譬如說，「暫緩」（某些計劃）一詞，出自校長或院長口中，不禁要令教職員們懷疑，是否使用「取消」更為得體？「調職」一詞，在負責校政人員的辭典裡，是否和「去職」同義？因此，

當院長提到「一些老舊單位需重新調整」時，講師和副教授們，趕快補上最新的授課內容，並且很緊張地思量，他們對大學生命，是否有些微貢獻？當系主任帶著痛苦的表情告訴教職員：「很明顯的，未來的幾年，我們將不能如往常一般」，他們便各自付思，誰將會留任？誰會被迫被改變研究路線？而誰甚至得捲起舖蓋走路？

我擔心……

像大部份的教授們，在花費相當的時間去聽（而不是說）行政宣告後，我亦成爲了一個「頑冥的苦惱人」。我憂慮實行多年的研究所經營模式將淚烈改變，傳統上扮演供給公立學校體育老師碩士學位的研究角色已逐漸式微，取而代之的是商業性體育專家，技術性專家的訓練，其研究領域由「團體適能」及「心臟病復健」到「運動經營」和「運動新聞」等不而足。我擔心我們一廂情願對這些職業途徑的熱心反應，可能超過我們可能提供的充分指導，或設立妥當的品質管制方法的能力。

體育文化穿上時髦的衣服……

我擔心研究所的教授們，已經毫不思索的披上時髦的外衣，如「健康適能與生活品質教育」的哲學所籠罩住了。在許多年輕教授的心裡，忘卻了 Jesse Feiring Williams, J.B. Nash 及 Delbert Oberteuffer 奠下的根基，所謂「身體的教育」意即使冠狀動脈像花園橡皮水管的直徑，或是，能夠以 30 分鐘跑完 10 公里等等。

自稱運動生理學家……

我擔心我們傳統上所珍視的教學價值，強調運動中個人意義的重要性，以及教育學生使其能教導他人有效的動作等特質，已漸漸被如何發展力量和耐力所替代，姑不論那些力量或耐力的因籃球或夜盜而來？我擔心的是早晚所有那些進入研究所課程或那些不是在公立學校教體育的人，都會自稱爲「運動生理學家」！雖然他們不甚瞭解運動生理學家一辭的意義！

外國學生遭受文化衝擊……

我擔心那些一直增加的外國學生，他們攜帶肥碩的荷包，買到了進入美國研究課程的許可（終究，外國學生付的是外州學生該負擔的較高額學費），有朝一日會發現，或是因爲語言訓練不夠，或是因爲教育背景不足，體育研究學術上的挑戰，遠非他們

能力所能應付。我擔心那些必須評鑑這些外國學生的研究所教授，要面對強大壓力，因為給一個低分，相當於一道驅逐令。同時，我苦惱那些一向開朗的外國學生，要被迫去和一些情感僵持的教授們（他們或不知道，或不關心這些學生所經驗的文化衝擊），去交涉分數。

潛伏的職業主義 . . .

我擔心一項隱伏的職業主義已經悄悄潛入體研所課程中，大家奇怪那些七十年代初期，能為學習的緣故而衷心學習的學生及教授們，是怎麼一回事？我擔心許多以職業取向為基礎的課程，不應該是合法的研究所課程。另外，我還懷疑其中某些根本就不該被列在社區學院或專技學校等大專學部的課程表裡。

博士如技佐 . . .

我擔心因為碩士班人口的增多，連帶也使博士入學許可增加的趨勢。而且我懷疑是否有可能，任何一家學院可以不要一堆底層的碩士班學生，而只支持一個一流的博士班？我也擔心一些經由我們調教畢業的博士，學識範圍出奇的狹窄，所見所為如技佐一樣，完全缺乏作為一個學者應有的風範，不能將所學應用於體育及學術生涯，並且故意的不看或不接觸任何涉及哲學思辨的東西。

對體育的藐視 . . .

我擔心體育系的新進教授，長期沈浸在狹窄且高度化的專業領域，根本沒有（或只有些微）受到體育的傳統、目的、及本質上的陶融；我憂慮，有許多著名的學者，對標以「體育」兩個字的課程和研究，抱持輕蔑的態度。

分裂 . . .

但是最令我痛心苦惱的，仍是我們研究所課程的分歧情況，以及因此導致體育研究所被合併或改組的可能。現行體育研究，存在著許多分裂的途徑（Locke, 1982）。譬如，我們一直在使體育這一套知識或系上教授的研究分崩離析，然後我們委婉稱其為「專門化」（例如：運動生理學，運動力學，運動心理學）；學位的授與及修課要求，以「專門化」的理由，自行安排其所謂「專業課程群」，來避免政策上的論爭，預防囉嗦的行政和學術團體，為頒授學位而給予的挑剔、批評。

稱之為「專門化」

從大多數研究所課程傳單上的描述，我們不難意會「專門化」一詞給人的意義聯想，是將體育研究狹窄的限定於「以母體學科如心理學、生理學、社會學等為主的各式研究。」更確切地說，它是擴充、延伸、並應用母體學科的內容和方法，來解決運動上發生的問題與現象。過去數十年來，我們似乎已經讓外系的朋友們，誤解我們目前體育系研究的各個學科（譯者按：如運動心理學、運動生理學等）的「剩菜剩飯」，它們是外系同仁們，為了某些理由，所不願教授的剩餘物。

．．．從母體科學習

六十年代，由一些有心人士，呼籲成立整合性的「體育學」，似乎因為沒有一致的看法，和訴之於文字理論，而被我們現在擔任研究所課程的教授們所遺忘了。沒有人再要拾起過去未竟的工作，因為我們發現戮力於母體學科的學習，模仿其教學課程和研究工作，向外系認同，似乎更方便，而且更能符合一般的要求。

因此我們發表於「外系」．．．

有許多種方式可以去描述我們對外系學術文化、訓練和傳統一廂情願的認同。譬如，我們傾向於服從母體學科的學術標準和規則，以及偏向考慮這些學科學者的意見，而不是我們系裡其它同事的意見。我們都知道，在我們的領域裡，對於升等或晉升終身職，盛傳著一個計分公式，那就是：有一篇立章發表於實驗心理學（*Journal of Experimental Psychology*）或生物力學（*Journal of Biomechanics*），抵得上三篇文章發表在研究季刊（*Research Quarterly for Sport and Exercise*），或十篇文章發表於體育、休閒、舞蹈雜誌（*JOPERD*），這個公式的真實性，雖然不免令人起疑竇，但它至少顯示，發表於編輯群非屬於體育的雜誌，所獲得的名氣，遠超過於發表在體育專業雜誌。

經由與外系編輯的互動結果，我們自然可以學習到他們的學術標準，其價值本不在話下，但是這種一窩蜂發表於「外系」，似乎表現我們對於體育系研究所課程價值，一種遺憾的欠缺自信，好像我們應該不時的經由多接觸「合法學術」來肯定自己的存在。這種作法似乎引導我們在向母體學科靠攏，而逐漸遠離我

們自身領域。（那些能夠在他系獲得附屬或次要認同的同事們，似乎因此才對自己合法學術地位，能確實在而不斷的自我肯定），這是一種奇怪的現象，尤其對體育界更是如此，研究所教授的名聲，大致是依照他們能夠在外系受到的肯定程度而定。

避免認同學科整合的角色．．．

認同母體學科的傾向，就某方面而言，的確培養了不少研究人才，滋潤了我們體育研究所的學術文化。但是，不可不認地，它也妨礙了體育學術的整合發展，使得所裡的教授們失去足以溝通維繫的核心知識。在母體學科裡發展我們的專業角色和課程，不但無法跨越他，無法釐清我們的本行，而且還使我們研究所教授和課程的獨特性，變得混淆不清。譬如說，你是否能說明什運動心理和生物測定學，必須要在體育研究所授課？而不是在心理研究所或工程研究所！你能描述出一個受訓於體育研究所和一個受訓於醫藥系的運動生理學家之間的不同嗎？體育系自稱為運動歷史學家的教授們，和歷史系裡專政運動歷史的教授又有何區別？如有我們無法對院長和負責校政人員，解釋其不同之處，那是由於過去十二年來，我們都非常努力地使兩者之間的不同，減至最低的緣故。

擠壓變形的課程．．．

我們的學術個性和研究所課程，都已被母體學科所扣住了。舉個例，一個博士班學生的課程安排，好像就是一個在母體學科系所中必選許多課程，在研究生的專政領域，選少部份的課，而在自己系所上其它的專門課程，選得愈少愈好，這種作法的理論基礎，就我個人瞭解，認為學生應該摒除其它專門課程，接觸太多「不相關」主題，會使自己標立成「一般專家」（一九五零年代餘蔭），好像一個研究生如果受到的是各式各樣的學習，會使得他們在專政領域的集中學習，出現矛盾。這種分離式課程的處，方使人要辨識一個系所裡所開課程的理由及其功能的關係，益形困難。我們前輩期望的，我們系所之所以異於心理系或生理系，就是希望我們訓練出來的學生，能從多元角度來看運動問題。但是，這種期望，以我們現有的課程設計，恐怕不免要失望了。事實上，我們現在的體育研究所，好似票據交換所，每天為一些瑣碎不相干的課程忙碌，簡直表現得不像一個整合的單位，無法清楚解釋它們對大學學術的殊貢獻。

渡過難關是可能的．．．

要明瞭所有這些不講效率的現象，實在並不需要一位管理學專家。在這個「緊縮」和「合併」趨勢鼎盛的時代，一些新的和規模較小的學術單位，已經積極在扮演取代和排除一些舊的和較大規模的單位。我可以擔保，現在已經有許多管理專家正虎視眈眈盯著我們，一手拿著削好的鉛筆，另一手則握著計算機，無時無刻不想知道，為什麼運動生理學家，不能夠在醫學系裡，或是運動心理學家無法在心理系裡作運動生理學或運動心理學研究。在未來的歲月裡，努力去解開這個問題。否則，如果我們無法說明，我們對學生的訓練，遠非其它系所所能勝任，我們將不免於被取代的命運。

以科際整合為基礎．．．

最近，我發現人類學界的朋友們，因著一種與體育系一樣分歧的學術研究結構，遭遇同樣的問題。在某些大學裡，負責使學校行政順暢的管理專家，歸咎其原因在於人類學系，「它沒有顯著一套自己的理論，它所開的課均可在外系求得」，大多數人類學者對這項告罪視同影響他們專業生存的威脅，美國人類學協會會員已經採取行動，阻擋人類學被分裂及合併進其它科系的步驟。但是，也有一些人持相反看法，譬如一篇不久前刊登在人類學通訊（The Anthropology Newsletter）的文章說，「既然人類學專業化影響它學術原有的神聖性，為什麼不叫身體人類學併入生物學，建築人類學併入歷史學，語言人類學併入語言學，而文化人類學併入社會學呢？」（Messenger, 1981, p.7）

那將保住體育學術的神聖地位．．．

假如人類學或者體育學被瓜分了，那將是很不幸的事。他們都具有利用獨特研究方法，從獨特的角度，發掘人類問題的潛能。現在問題的癥結不在於體育研究所的課程是否應該被合併和（或）排除，而是在於我們的一套知識理論是這麼分歧，學術角色隱晦，以致讓人以為，只有除掉體育研究所，才是妥當的管理應變方式。

當我在寫這篇論文時，我又讀了一遍亨利富蘭克林教授 Franklin Herry 一九六四年的文章，那是一篇被許多人稱許為領頭帶起體育學術研究的文章，其中最令我深感興趣的一段，是他描述理想的體育研究所畢業生的特質：不是生理學家，不是心理學家，不是人類學家，也不是任何能夠將這些學術應用在體育研究

的人，而是那些沈浸於有關運動（sport, exercise and movement）的完全地科際整合研究的學者。

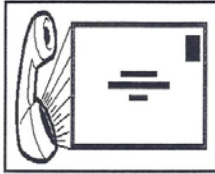
十四年後，亨利（1978）反省體育學術研究的發展，注意到體育研究在母體學科裡，專業化發展的趨勢，他提出警告說：「當一個體育系表現出它所授與的課程，以及學生和教授的研究，事實上，可由一般傳統學科的科系來擔任，那是告訴大家行政單位，它可以被剔除的訊號了。如此一來，學生們可不必再受苦受難，因為既然他們要學的，均可在其它科系學到，他們的需要自可滿足，而教授們的研究工作也可在外系達成」（p.2），我想，哦！不，我確定，已由一位好教授的口氣裡偵測到令人擔憂的暗示，擔憂某些事是絕對不好玩的事，但假如你無法克制它，知道你是 在一群良伴裡，大家一起分憂，那還是令人感到欣慰的。

參考資料

- Department reps see a threatened discipline. (1983). *Anthropology Newsletter*, 24(1), 1.
- Henry, F.M.(1964). Physical education: An academic discipline, *Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 35 32-33; 69.
- Henry, F.M.(1978, Winter). The academic discipline of physical education. *Quest*, 29.
- Locke, L.F.(1982). The grass is never greener: Pandemic problems for a fragmenting profession. In R. Heine, P. Reichenbach. G. Cushman, G.E. Gill (Eds.), *Consolidation through integration* (pp. 1-7). *Australian Council for Health, Physical Education and Recreation*.
- Messenger, J. (1981). Socioanthropology: A new discipline? *Anthropology Newsletter*, 22(3), 7.

（本文原載中華體育，第7期，77年12月，pp.10-15）

九六至九七年度本校大專比賽成績



體育部通訊站

項目	名次	組別	男子組	女子組
游泳			第三名	第四名
籃球			第七名	第三名
排球			第二名	第四名
乒乓球			第一名	第六名
網球			第六名	第二名
越野賽			第一名	第五名
足球(男子)			: 第二名	
壁球(男女子混合)			: 第六名	

兩大體育節成績

本年度兩大體育節本校囊括了女子團體、男子團體及男女子團體總冠軍，實可喜可賀（另有「籌備兩大體育節的苦與樂」刊「自由講」）。

	項目	冠軍	亞軍
男子組	網球	港大	中大
	籃球	港大	中大
	羽毛球	中大	港大
	乒乓球	中大	港大
	排球	中大	港大
	足球	中大	港大
	手球	中大	港大
女子組	網球	港大	中大
	籃球	港大	中大
	羽毛球	中大	港大
	乒乓球	中大	港大
	排球	中大	港大



兩大體育節中大健兒勇奪男、女子全場總冠軍

項目		冠軍	亞軍
混合項目	射箭	港大	中大
表演混合項目	壁球	港大	中大
	壘球	港大	中大
水運會	男子團體	中大	港大
	女子團體	中大	港大
	全場團體	中大	港大
陸運會	男子團體	港大	中大
	女子團體	中大	港大
	全場團體	中大	港大

下學期校內比賽成績

項目		第一名	第二名	第三名	第四名	
四院賽	網球	男子	逸夫	新亞	聯合	崇基
		女子	新亞	逸夫	崇基	聯合
	羽毛球	男子	聯合	崇基	新亞	逸夫
		女子	逸夫	崇基	新亞	聯合
	乒乓球	男子	逸夫	崇基	新亞	聯合
		女子	逸夫	新亞	崇基	聯合
公開賽	五人手球(男子)	足球隊	羽體民	英華、一出必勝 (雙季軍)		
	五人足球(男子)	機械玖	幸運星	炮兵 (體育)	三樓兵團	

*三人籃球賽將於三月廿二日舉行，故未有成績。

中大男子籃球隊對外比賽交流成績

日期	隊伍	成績	地點
29-11-96	中大：日本愛知大學	7：45	中大體育館
14-2-97	中大：台灣大學	56：70	中大體育館
2-1-97	中大：廣州體院 B 隊	74：103	廣州體院
3-1-97	中大：廣州體院 A 隊	54：83	廣州體院



中大、台大運動員在大學體育館進行龍爭虎鬥

中大運動員聚餐

本年度之大學運動員聚餐已定於四月十一日（星期五）假中大體育館舉行，介時將有破紀錄及最有價值運動員頒獎。除此之外，還有隊際遊戲及抽獎，歡迎各校隊成員參加，門票請向各隊隊長購買。

大專頒獎禮

本年度大專各項比賽之頒獎典禮將於四月六日（星期日）假灣仔伊利沙伯體育館舉行。當日除頒獎外，更安排有四場精采之籃球、排球比賽，分別由男、女子大專冠軍隊對中學學界冠軍隊，歡迎各同學同寅到場參觀。免費入場，門票可即日在入口索取。



自由講

籌備兩大體育節的苦與樂

九六至九七年度兩大體育節籌委會主席

張齊欣同學

兩年的大學生活，可以說是多姿多采，我尤其覺得今年活得特別有意義，相信一生永不忘記：因為今年我有份參與兩大體育節的籌備工作。兩大體育節已有十七年歷史，一個體育節有這悠久的歷史是件不容易的事，當中固然有不少師兄師姐曾付出寶貴的時間和心血，今年我亦非常榮幸去「擔大旗」負責兩大體育節的籌備工作。擁有這麼大的熱誠及勇氣去挑戰這份工作，全賴一班老師及同學給予鼓勵。還記得，大學一年級時已有不少同學、朋友對我說：「千萬不要去籌辦兩大，出錢出力，吃力不討好。」這些說話，使我對兩大籌備工作很抗拒，甚至在一年級時放棄這學習機會；直至今年有不少老師與我談及些有關兩大籌備工作的真實情況及分析其利弊，令我對兩大的籌備工作大大改觀，更使我產生好奇及濃厚興趣。

其實，籌辦兩大體育節對我來說，是一個學習的機會，對我日後從事體育界的工作亦有一定幫助。整整長達四個半月的兩大體育節使我身心疲乏，忙過不停，精神壓力甚大，無可否認，對於我們一班欠缺豐富經驗的籌委來說，這份工作極具挑戰。然而我們透過發問，摸索「碰釘撞板」漸漸變得成熟、處事圓滑、將事情做得更完美。可惜鑑於人手不足，使每個人的工作量亦相應地增加，一班籌委們除了應付自己學業、校隊練習、交際應酬外，亦需分配不少時間應付兩大體育節的籌備工作，一日二十四小時，實在不夠用！

無可否認，兩大體育節的籌備工作十分辛苦，但我絕不後悔參與，因為當中我所領會、學習的東西，是比其他同輩更先一步去接觸的，使我一生受用。透過今次的活動，最大得益是使我的生活圈子大大擴闊，認識了很多長者、前輩、朋友；學習了社交方面的禮儀、態度等等，今年所學到的，我深信是不能在書本中可以得到，使我深深體會到「讀萬卷書不如行萬里路」這道理。

其實，我們這一班熱愛運動的同學並不介意花出自己的私人時間去參與兩大體育節的籌備工作，當然，最重要是得到學校在金錢上支持，及老師、同學的積極參與才能夠真正刺激籌委的士氣，而我亦覺得抱著欣賞、學習、享受過程的精神，才是應有的

工作態度。

今年，除了當主席一職外，我亦是運動員之一，代表中文大學參加網球比賽，我同時十分欣賞球隊的教練及球員對比賽的熱誠及認真的態度；雖然今年我們球隊輸給港大，但各人亦發揮了自己最高的水準，贏輸全不成問題，我仍為我們球隊而驕傲。

最後，我希望借體訊一角，衷心感謝每一位今次兩大體育節協助我的老師、同學、工友……，沒有你們的幫忙，兩大體育節亦不能做到如此成功。在此，亦希望下屆能做到更好，將兩大體育節做到更有聲有色。



身為籌委會主席，當然要在閉幕禮中致謝辭。

香港中文大學體育部出版

監 印：韓桂瑜

編 輯：梁幗慧

助理編輯：沈劍威、梁鳳蓮