

中大體訊

香港中文大學體育部出版 第三十期 二零零零年一月

本期內容：

1. 三大運動友誼賽 第 2-4 頁
2. 身心康泰在中大：優質人生推廣活動
..... 第 5-6 頁
3. 排球新修訂規則 第 7-8 頁
4. 新導師介紹 第 9 頁
5. 中大體育大觀園-攝影比賽 第 9 頁
6. 國內交換生對本校體育必修科之體會
..... 第 10 頁
7. 校內運動競賽成績 第 11 頁
8. 校外運動競賽成績 第 12 頁



監印：韓桂瑜女士

編委會：韓雪女士

鄭毓全先生

陳志明先生

三大運動友誼賽

「三大運動友誼賽」參賽單位包括香港中文大學、北京大學及台灣大學。舉辦此聯校運動會旨在讓三所大學的運動健兒有機會相聚，公平競賽、觀摩及交流，以促進今後兩岸三地的大專體育運動。三校的學生除了可以透過體育運動有切磋的機會外，在學術及其他範疇也可以有交流，這實在是一個非常有意義的聯校活動。

首屆「三大運動友誼賽」於1995年在香港中文大學舉行，由中大體育部主辦。而體育部隸屬教育學院，宗旨為著重訓練學生體育科目之基本技術；培養學生對體育活動之興趣；建立積極參與及團體合作之精神；及闡釋公平競爭之意義。是次運動友誼賽，除常規的籃球、排球及足球比賽外，更舉辦教職員投籃及中大教職員隊對明星隊籃球表演賽，當時中大體育館座無虛設，建館以來所僅見。賽事得以成功舉辦，實在有賴中大全體師生的積極參與及支持。



兩年後，第二屆「三大運動友誼賽」於北京大學舉行，北京大學極為重視是次運動會，全校師生都積極參與舉辦及支持，運動會氣氛甚佳。北京大學成立於1898年，是中國第一所由國家正式設立的綜合性大學，是次運動會由北京大學體育教研部主辦，體育教研部有教職工64人，是全國師資力量較強的體育部之一。體育教研部主要承擔：全校公共體育課教學；體育代表隊訓練、比賽；組織群體性體育活動；指導各單項體育協會；及協助校工會開展體育活動。

第三屆賽事剛於行，雖然當時台灣有表團師生們亦無懼天神，依然赴約。中文軍，為歷年最佳成共識，認同此賽事年舉辦一次，而比賽調整，不用硬性規新體育館之落成，將於2001年在台灣舉行，作賽項目為女子籃球、男女子羽毛球及男女子乒乓球。同時，否則將會於2003年，中大40周年校慶，由中大主辦。



1999年11月在台灣大學舉斷斷續續的地震發生，本校代災，本著至高無上的體育精大學足球隊於是次賽事取得冠績。在比賽期間，三所大學達舉辦的意義，繼續舉辦，每三項目及主辦單位可因應需要而定。議決下屆賽事如配合台大

「三大運動友誼賽」歷屆成績

第一屆

時間：1995.11.5~10

地點：香港中文大學

男子籃球

冠軍 台灣大學

亞軍 北京大學

季軍 中文大學

女子排球

冠軍 北京大學

亞軍 中文大學

季軍 台灣大學

男子足球

冠軍 北京大學

亞軍 中文大學

季軍 台灣大學

第二屆

時間：1997.10.19~25

地點：北京大學

男子籃球

冠軍 北京大學

亞軍 台灣大學

季軍 中文大學

女子排球

冠軍 北京大學

亞軍 台灣大學

季軍 中文大學

男子足球

冠軍 台灣大學

亞軍 北京大學

季軍 中文大學

第三屆

時間：1999.11.21~26

地點：台灣大學

男子籃球

冠軍 台灣大學

亞軍 北京大學

季軍 中文大學

女子排球

冠軍 北京大學

亞軍 中文大學

季軍 台灣大學

男子足球

冠軍 中文大學

亞軍 北京大學

季軍 台灣大學



三大運動友誼賽後感

第三屆「三大運動友誼賽」又結束了。今年香港中文大學排球隊的成績比上屆好，奪得亞軍，真的令人鼓舞。其實在比賽之前，我們真的沒有想過能打敗台灣大學代表隊，只希望每位隊員都能發揮自己最佳的水準，打一場精彩的比賽，得此成績，總算有個交代。



其實，與北京大學及台灣大學的比賽是相當激烈和精彩的，當時的情境還瀝瀝在目。仍記得與北京大學的那場冠軍爭奪戰，我隊由落後二比零的劣勢下，奮勇作戰，追回二比二的均勢。雖然最終都是落敗，但各隊員不屈不朽的精神，已獲得全場的掌聲。今次的比賽除了贏得亞軍之外，隊友之間的友誼亦增進不少，彼此間的話題亦大大增加，希望「三大運動友誼賽」能夠繼續舉辦，好讓其他校隊也能夠有機會代表中大比賽，從而獲得寶貴的經驗。



身心康泰在中大·優質人生推廣活動

(一)「身心康泰在中大之體適能測試」活動

體育部替本校教職員及同學測試體適能，和提供顧問服務的「身心康泰在中大之體適能測試」活動，如常在1999-2000年度上學期9月舉辦。參加測試人數接近300人，各服務時段的學生工作人員也共有300多人。大部份參加者都是第一次參加，表示宣傳做得不錯，能吸引不少人來參加。但很可能在去年曾參與測試的教職員和師生，以為做過一次測試，便能終生免疫，不用再做測試了。所以，今年很少參加者是去年已經來做過測試的。其實我們應該定期進行體適能測試，以了解自己的身體狀況，從而進行適當的運動計劃。另外，在場的體育部顧問老師，會替參加者解答平常做運動時遇到的問題。也歡迎參加者帶備以往的運動紀錄表，和在場的老師檢討以往的進度，並對以往運動處方作適當的調整。



綜合以往三次的測試結果，把資料列於表一。發覺大部份參加者的身體脂肪含量比例都很理想，應該繼續保持適當的飲食和運動習慣，不要讓身體的脂肪含量增加。表現較差的項目是心肺功能和腹耐力，心肺功能欠佳，代表心臟和肺的功能未如理想，可透過多做些有氧運動，如慢跑、游泳和騎單車等去加以改善，腹耐力是影響日常生活中站立和坐的姿勢，因腹肌是支撐脊椎的主要肌肉之一，要改善腹肌的耐力，可多做些仰臥起坐。

(二)「中大教職員體適能測試暨運動處方計劃」

由體育部、體育運動科學系、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「教職員體適能測試暨運動處方計劃」(CUHK Staff Physical Fitness Testing & Exercise Prescription Program)，也屬於「身心康泰在中大·優質人生推廣活動」的一項活動。為中大的教職員提供一個詳盡的體適能測試和建議適合其個人的運動，旨在提高本校教職員對身心康泰(Wellness)的意識。

體育部在過去一年來，初步試驗隨機抽選一些中大教職員，來進行體適能測試。首先，參加者先要到中大保健處做身體檢查，包括量血壓、心跳、血糖、血脂、血膽固醇、X光照肺、尿液檢查等，以確保參加者能安全進行運動測試。然後，帶著健康檢查的報告，再到體育部預約做體適能測試。

體育部會以個別對壘的形式，替參加者進行體適能測試，包括以單車測試來評量其心肺功能，以手握力測試來評量其上肢肌力，以背拉力測試來評量其背部肌肉力量，以仰臥捲腹測試來評量其腹部肌肉耐力，以坐體前伸測試來評量其身體柔軟度，以皮摺量度測試來評量其身體脂肪含量百分比，以壓力問卷來評量其壓力舒緩程度等。之後，體育部老師會按測試結果的強點弱項，和測試者對特質運動的喜好，建議其個人可行性高和適合的運動處方，包括如何做熱身運動，適合從事那一些運動，運動的強度和次數等，亦會把測試紀錄交回參加者。目的讓一些工作壓力大，而又很難抽出時間來從事適當運動的中大教職員了解自己的體適能狀況，鼓勵能定期從事適當運動，提昇本身的體適能，邁向身心康泰的優質人生。

初步試驗階段結束，參加者都非常滿意此計劃，因此在不久將來，籌辦此計劃的各單位，很有可能會繼續推廣此項有意義的計劃。若有進一步消息，體育部將另行通告。

表一：9/1998至9/1999「身心康泰在中大之體適能測試」結果

| 日期 | 9/1998 | | 3/1999 | | 9/1999 | |
|-----------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 性別 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 人數 | 80 | 163 | 66 | 78 | 45 | 101 |
| 年齡 | 20.35±3.51 | 21.94±7.18 | 21.79±7.47 | 23.67±7.30 | 20.5±4 | 20.2±5 |
| 高度(厘米) | 171.98 ±5.15 | 158.23 ±10.83 | 171.77 ±5.60 | 159.71 ±5.03 | 170.42 ±7.90 | 159.47 ±4.87 |
| 重量(公斤) | 63.18 ±13.87 | 50.97 ±9.21 | 62.32 ±8.05 | 50.58 ±5.59 | 61.06 ±9.83 | 48.10 ±5.13 |
| 身體質量指數(BMI) | 21.48 良好 | 20.36 良好 | 21.12 良好 | 19.83 良好 | 20.98±2.59 良好 | 18.88±1.88 良好 |
| 身體脂肪含量比例(%) | 10.50 ±10.34 良好 | 21.88 ±4.6 一般 | 9.82 ±5.55 良好 | 20.31 ±4.93 一般 | 10.83 ±5.30 良好 | 21.55 ±3.86 一般 |
| 心肺功能(台階測試/回復心率) | 103.49 ±17.24 一般 | 107.90 ±17.36 一般 | 119.16 ±25.43 欠佳 | 122.53 ±24.52 普通 | 123.12 ±19.84 欠佳 | 133.11 ±20.63 欠佳 |
| 肌力(左手握力/公斤) | 32.70 ±7.06 欠佳 | 16.67 ±6.13 普通 | 39.55 ±5.82 普通 | 24.67 ±4.18 一般 | 37.97 ±7.48 普通 | 23.56 ±4.40 一般 |
| 肌力(右手握力/公斤) | 34.37 ±7.26 欠佳 | 18.03 ±6.28 欠佳 | 42.21 ±6.38 普通 | 26.66 ±4.44 普通 | 40.09 ±8.36 普通 | 24.92 ±4.34 普通 |
| 腹耐力(捲腹/次數) | 45.51 ±22.37 一般 | 30.65 ±15.68 普通 | 41.52 ±17.12 一般 | 32.11 ±15.56 一般 | 45.34 ±24.83 一般 | 28.43 ±12.80 普通 |
| 柔軟度(左髖/厘米) | 54.67 ±18.01 一般 | 53.60 ±15.18 普通 | 53.35 ±10.82 一般 | 58.73 ±10.33 一般 | 54.66 ±11.71 一般 | 57.63 ±11.76 一般 |
| 柔軟度(右髖/厘米) | 55.05 ±17.89 一般 | 54.22 ±15.43 普通 | 53.87 ±11.19 一般 | 59.59 ±9.92 一般 | 55.84 ±11.29 一般 | 58.49 ±11.56 一般 |
| 壓力指數 | 10.49±3.74 一般 | 10.7±3.04 一般 | 11.55±2.92 一般 | 11.52±3.48 一般 | 11.92±3.66 一般 | 10.95±3.30 一般 |

*優劣等級的排列次序為：極佳、良好、一般、普通、欠佳

排球新修訂規則

排球在香港也是一項十分多人參與的體育活動，在中學及大學都有校際的錦標賽事舉行。因此，參賽的運動員及指導的教練及領隊，都必須確切明瞭及遵守「比賽規則」，從而獲得好成績。在1999-2000年度起，國際排球總會頒佈了的新規則已在多個國際及地區性賽事執行。體育部有見及此，為使全體導師能掌握排球規則的最新發展，「課程小組」邀請到資深國際排球導師及國際排球裁判雷禮義先生在1999年12月7日親臨中大體育中心與我們分享心得及互相交流。雷Sir當日很清楚及詳盡地介紹了新的規則，導師們得益良多。以下撮錄了一些最常用新修訂的規則，供各位讀者參考。

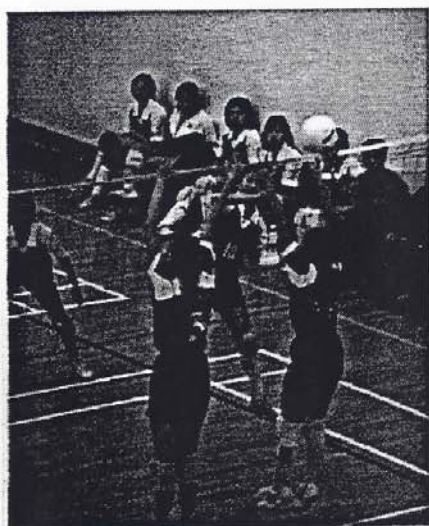


比賽特性

新修訂之規則採用「直接得分制」，即無論是發球的一方或是接發球的一方，每贏一球可以得一分及發球權。

勝一局及勝一場比賽

新規則訂明，一隊首先獲得25分並至少領前兩分時為勝一局。若賽至24比24平手時，繼續比賽至獲得領前兩分為止(26比24；27比25；.....)。一隊得勝三局時為勝一場比賽。若賽至局數2比2平手時，決勝局(第5局)比賽至15分並至少領前兩分為勝。



球的規格

國際正式比賽用球過往外殼只可用柔軟之皮革製造，現在也接受人造皮革的質料。同時，球的顏色可如過往用一致的淺色，或是新的顏色組合，由藍、黃及白色組成。新的組合顏色排球不但能協助裁判判斷球員是否有犯「持球」的規則，也能使現場及電視觀眾更清楚的看到球的路線及動態，對排球教學也有很大的幫助。

自由球員

『自由球員』必須在比賽之前登記在記錄表上為其預設的特別欄內。他的/她的號碼須同時加在第一局的出場位置表上。『自由球員』之規則如下：

- 必須穿著與其他隊員不同顏色及對比之球衣或背心(或不同的設計)。
- 准許替換任何在後排位置的球員。
- 他/她限制為後排球員，及不得由任何位置(包括球場及自由區)完成攻擊，若觸球

之瞬間球完全高於網頂時。

- 他/她不得發球，攔網或試圖攔網。
- 球來自『自由球員』在前場區或其伸延位置用上手手指傳球且球高過網頂時不能進行政擊。若『自由球員』在前場區之後方做同一動作時，該球可以自由地進行政擊。
- 替換『自由球員』不計算為正式替補換人。替換不限次數，但兩次替換『自由球員』之間必須進行一球比賽。『自由球員』祇能夠由他/她所替換之球員來替換。
- 替換祇能夠在(i)每局開始之前及在第二裁判檢查起始陣容之後；(ii)當中止比賽時；及(iii)於鳴笛發球之前進行。
- 『自由球員』祇可以在他/她的球隊席前由攻擊線至端線之間的邊線上進場或退場。
- 若事先獲得第一裁判的認可，任可一名當時不在場上比賽的球員均可被指派替換一名在比賽進行中受傷之『自由球員』。該名受傷之『自由球員』不可在該場未完成的比賽中再次進場比賽。
- 被指派替換受傷『自由球員』之球員在該場未完成的比賽中限制為『自由球員』。



由此可見，『自由球員』是一名後排的專職球員。『自由球員』的設立大大加強了球隊的防守能力，一個稱職的『自由球員』能專責擔任防守的任務，他/她不一定需要如前排負責高點扣殺及攔網球員般高大，而可以是一個身手靈活的小個子，這樣情況下，球隊隊員的組成，並不需如以往的以身高為著眼點，而是各球員的功能為首要。加上，我們除可以選出「最佳攻擊球員」外，還可選出「最佳防守球員」哩！



發球

發球員第一裁判鳴笛授權發球後，必須於八秒鐘之內將球發出。而球拋起或離手(雙手)後，必須以用單手或手臂之任何部份將球擊出。之前球例是容許在未有意圖擊球時，球拋起後落地是可以重發的，但現在便算是發球失誤計，輸了一分。

總括而言，新修訂的規則使比賽更為激烈，大大增加了排球比賽的觀賞性，球員的挑選並不單從身高來衡量，而是個別球員的功能及特質，擴闊了可選擇的空間，同時，「直接得分」制更有利於電視的轉播，對推廣排球活動有莫大的幫助。

新導師介紹



韓雪，我相信這是一個很容易令人有印象的名字，因為它既簡單又特別〈哈哈〉，我是中文大學體育部的新老師。雖然是新，但我對中文大學體育部卻一點也不陌生，點解？事關我是中文大學的畢業生。我是第一屆中文大學體育運動科學系的畢業生。三年體育人的生活，給予我很多不同參與體育運動、認識體育運動的機會，那時開始，我也對體育、對中大有更多的感覺，對於中大、對於體育系，我也有很多很多美麗的回憶。

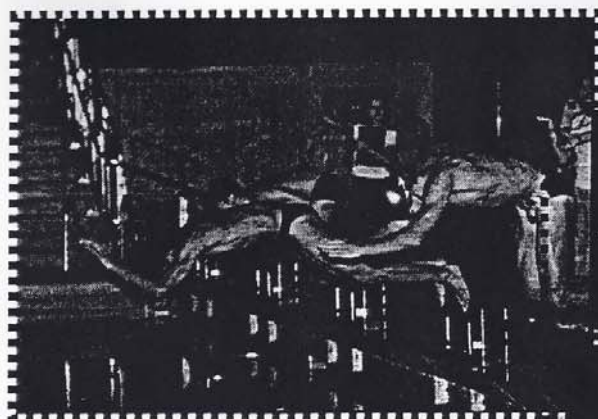
畢業後，我到美國升學，進修體育碩士的課程，有趣吧？在我讀碩士的地方，參與體育活動的氣氛很濃厚，真的令人羨慕，我希望香港人也能培養定期參與體育活動的習慣。

現在有機會於母校工作，我實在覺得非常-----榮幸-----高興。老實說，在中大體育部大部份老師也曾經是我的老師，他們對我愛護有加，我趁這機會對他們的提點及幫助，說聲“謝謝”。

在體育部工作的感覺實在是很特別，每天也是忙碌非常，各樣的工作排山倒海的湧至，實在需要無限的精神去應付，至於學生，我很喜歡中大的學生〈特別是我任教的學生〉，他們是非常可愛，他們亦給予我很大的滿足感及動力，在未來的日子，我會繼續努力工作，不會令老師及同學失望。

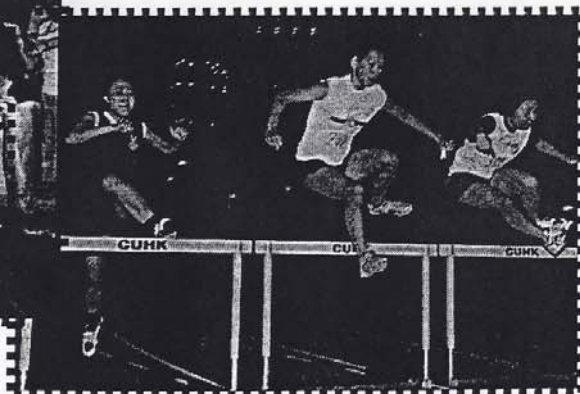
中大體育大觀園-攝影比賽(1999-2000)

本年度體育部繼續主辦「中大體育大觀園-攝影比賽」，旨在提高全校學生及教職員對體育活動與運動美學的欣賞及推廣校內各項體育活動。第一階段投搞已於1999年12月31日截止，而第二階段投搞將於2000年3月10日截止，請踴躍參與。



(上) 作者：莊柔嘉

(下) 作者：莊柔嘉



國內 生對本校體育必修科之體會

以下是幾位來自國內的交換生，對中大體育必修科的體會。

張捷 工商管理學系一年級：

中大的體育課種類繁多，覆蓋面廣，因而，我有很大的選擇餘地，可以憑自己的興趣挑選科目。這些體育課都不是簡單地讓學生做運動，它結合了專項練習，比賽等多種形式，給學生們有充份實踐，活學活用的機會。我在壘球課中學習了一些技巧與比賽的規則，並通過模擬練習，獲得一些經驗及心得。而且，親身體會經歷了緊張激烈的比賽，因此，我對壘球產生了很大的興趣。我想，今後，我對壘球比賽欣賞能力也大大提高了。

總而言之，中大體育課對我是個全新的體驗。我覺得體育課不枯燥，有挑戰，有趣味，也許，這是與國內體育課在形式上，內容上，有區別所致吧！在此，我也要感謝體育導師們對我的幫助與鼓勵。

李琳 工商管理學系一年級：

以下是我對中大體育科目的感受，僅代表個人意見。

1. 中大開設多種體育教學項目，豐富了學習內容。對內地學生來說，有機會接觸內地不開設教學的體育運動如壁球等。
2. 體育設施較內地為齊備和完善。書院設有健身室、乒乓球室等。大學體育中心時常舉辦各種運動賽事，提供各種體育服務。
3. 導師上課態度認真。我和北京來的學生，因為聽不懂廣東話，導師經常將講課內容複述給我們聽。上課時，導師不僅演示運動項目的正確動作，還告訴我們一些理論知識，如運動中的自我保護等。
4. 體能訓練有利於身體健康，更有利於鍛鍊意志。

張晰晰 工商管理學系一年級：

“體鍛！體鍛！！”我坐在校巴上，想著學長，學姐們對這“恐怖”的課的形容，“1609公尺，身體的極度疲憊……”唉，我不禁暗暗嘆氣，把它當作強度減班吧！

坐在夏鼎基運動場的看臺上，我更是茫然了，黑黑的，瘦瘦的老師好像標準的運動員，他正風趣地同同學講著什麼，大家都嘻嘻哈哈的，好輕鬆的樣子。正當我想問問他們在說什麼時，老師向我們兩個北京女生走過來，用出色的普通話為我們解釋起來！就這樣，在老師耐心而幽默的講解及示範下，我學會了測量血壓，脂肪百份比，及使用各種健身器材。最後，我成功地通過了測試，當然包括1609公尺。我確實覺得身體比以前更健康了！

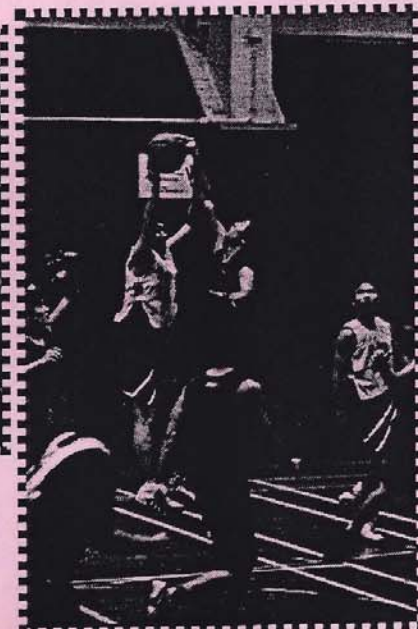
這裡的場地，運動器材都很完備，教學方式也很活潑，很現代化。但是，這裡的學生不像大陸學生那樣喜歡做運動，或者前者更喜歡在室內健身吧！

校內運動競賽成績 (1999-2000 年度上學期)

| 項目 | | 冠軍 | 亞軍 | 季軍 | 殿軍 | |
|-------------|-------------|----|------------|-----------|------------|-----------|
| 四 院 賽 | 籃球 | 男子 | 新亞 | 聯合 | 崇基 | 逸夫 |
| | | 女子 | 逸夫 | 崇基 | 新亞 | 聯合 |
| | 排球 | 男子 | 聯合 | 逸夫 | 新亞 | 崇基 |
| | | 女子 | 聯合 | 崇基 | 新亞 | 逸夫 |
| | 足球 | 聯合 | 崇基 | 逸夫 | 新亞 | |
| | 游泳 | 男子 | 新亞 | 聯合 | 逸夫 | 崇基 |
| | | 女子 | 新亞 | 崇基 | 聯合 | 逸夫 |
| | | 團體 | 新亞 | 聯合 | 崇基 | 逸夫 |
| | 田徑 | 男子 | 崇基 | 新亞 | 聯合 | 逸夫 |
| | | 女子 | 崇基 | 逸夫 | 聯合 | 新亞 |
| | | 團體 | 崇基 | 逸夫 | 聯合 | 新亞 |
| | 公 開 賽 | 網球 | 男子 | 戴震鈿 ARC 1 | 賴廣麟 MED 1 | 馮敬賢 IEE 3 |
| 女子 | | | 田中麻美 OISP | 陳淑雯 QFN 1 | 梁藹怡 MED 1 | 江嫻燁 SPE 3 |
| 羽毛球 | | 男子 | 徐沛之 FAA 1 | 李頌華 IEE 1 | 方志來 PHY GS | 劉德明 BIO 3 |
| | | 女子 | 鍾瑞玲 PAC 1 | 彭碧琳 ECO 1 | 林君敏 ARC 1 | 王麗紅 BBA 1 |
| 乒乓球 | | 男子 | 陳浩源 BBA 1 | 陳謙信 SPE 1 | 陳創羽 FNS 1 | 甄偉榮 SOC 1 |
| | | 女子 | 梁美娜 STA 2 | 葉青菁 ENG 2 | 麥頌慧 HIS 1 | 陳倩如 LED 1 |
| 壁球 | | 男子 | 姚達財 STA GS | 蔡友誼 CHM 3 | 陳達灝 SPE 1 | 黃永權 ANT 1 |
| | | 女子 | 陳文敏 SPE 3 | 陳慧明 PHY 3 | 黎燕玲 BBA 3 | 黃素文 GEO 3 |



(上) 第二屆壁球公開賽

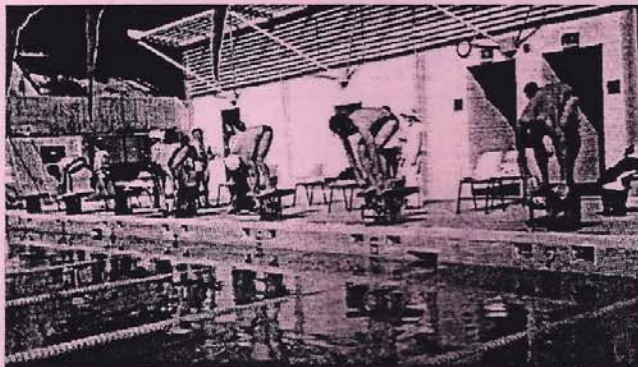


(右) 四院籃球賽

校外運動競賽成績 (1999-2000 年度上學期)

(一) 兩大水運會

「第二十屆兩大水運會」已於1999年10月24日(星期日)假香港中文大學泳池舉行，香港大學奪得全場總冠軍。當日亦同時舉行了周年「兩大體育節」的開幕典禮。

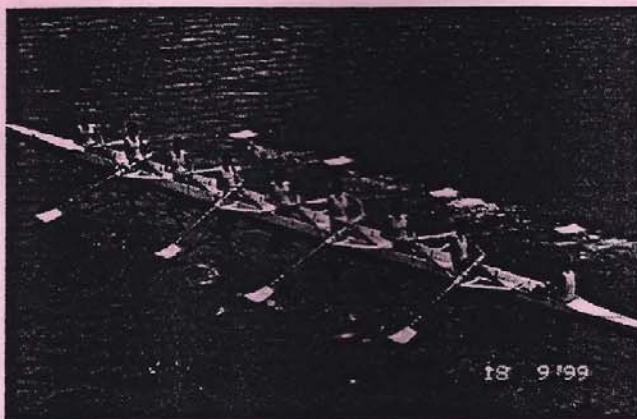


(二) 大專水運會

由香港大專體育協會舉辦之「第三十六屆大專周年水運會」已於1999年10月30日(星期六)假城市理工大學泳池舉行。本校女子隊黃佩瑩同學奪得50米背泳冠軍及100米背泳亞軍，女子隊總成績得第5名，男子隊鄧俊雄同學奪得200米胸泳亞軍及50米胸泳季軍，李思朗同學奪得50米胸泳亞軍及100米胸泳季軍，陳達灝同學奪得50米蝶泳季軍，總成績男子組得第4名。

(三) 兩大划艇賽

中大男、女子划艇隊於九月中旬舉行之「第十三屆兩大划艇賽」中齊獲冠軍，男子隊已連續3年奪魁；女子組更已連續5年稱后。



(四) 大學划艇錦標賽

在「第五屆大學划艇錦標賽」中，中大划艇隊獲以女子全場冠軍及男子全場亞軍的驕人成績，奪得全場總冠軍殊榮。

(五) 大專越野賽

由香港大專體育協會舉辦之「第十三屆大專越野賽」已於1999年11月7日(星期日)假中大校園舉行。本校女子代表隊奪得女子組亞軍，男子組奪得第7名，並勇奪團體總季軍。

