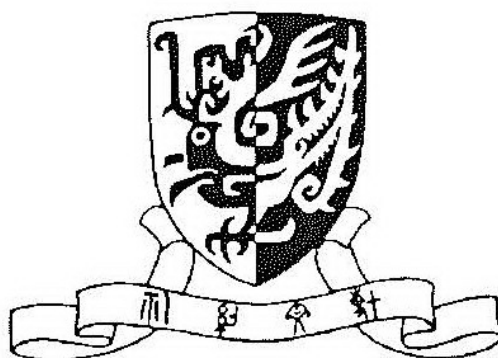


中大體訊

第十九期 一九九五年五月十五日



今 期 目 錄

- * 特稿：1995國際體適能研討會後隨筆
- * 報告及預告：大專比賽成績
下學期校內比賽成績
暑期體育訓練班及比賽
暑期領袖營徵求輔導員
- * 運動趣味小知識：美國麻省春田一
籃、排發源地
- * 自由講：壁球運動傷害的預防(四)

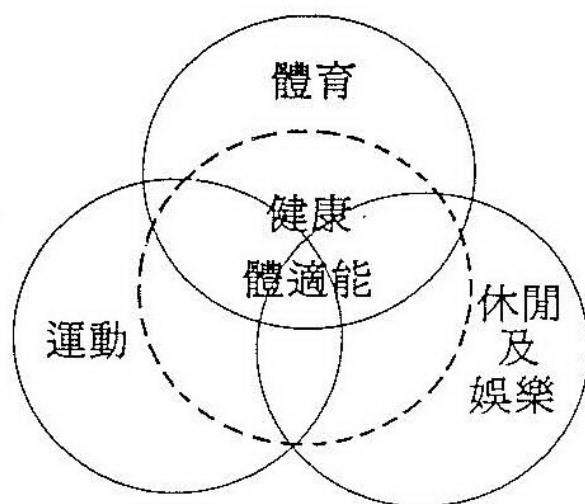
特稿 1995國際體適能研討會後隨筆

體育部導師 沈劍威

「體適能」到底是甚麼的一回事？一名路經研討會的行人看完了會場門前橫額後發問。體適能是否與體育或體能拉上關係呢？雖然當時已另有旁人回答了問題，這仍令我在研討會開幕當日費索思量了半天。體適能從英文中的Physical Fitness而來，翻譯作了中文後有「體適能」及「體能」兩種稱呼。我想，在漢字語系當中，「體適能」及「體能」是翻譯得比英文更來得貼切。

開幕禮當天，主持人也把漢語中的「體適能」及「體能」作概括性的界定及詮釋：「體適能」是行政上及學術上用語；「體能」是實用上及實際操作上用語。以筆者之見，「體能」可以是運動訓練上用語，而「體適能」可以說是身體適應能力之簡稱。不管是運動或是作息，身體能夠適應日常生活及突然而來之應變能力，而且，「體適能」不只是生理上的適應，而是身心合一，心智、靈魂及身體能力達到所謂的「Fit」，這便是我們今天「體適能」要談及的課題。

今天從事體適能的倡導者及實踐者，最適合的人選非體育運動工作者莫屬，加上配合醫療保健人員，使體適能之概念能推動至社會每一角落，達到全民健康之福祉。到底體適能與體育、運動，甚至是休閒娛樂扯上何干係呢？筆者嘗試以圖解方式，分析「體適能」與以上三者之關係：



體適能是在圖中虛線所包含的部份。體適能含有體育元素中的教育意味；有運動元素中的大肌肉運動使身體健康的意味；也有休閒及娛樂元素中的享受人生，利用閒暇的意味。其實，體能包含之廣，可以說是人類一切活動的適能有力。

體適能是普及的。從體能到體適能；從精英的高競技運動(Elite Sport)到全民普及運動(Sport for All)，再由全民普及運動到全民普及健康體適能(Fitness for All)，又再由全民普及健康體適能到「身心康泰」(Wellness)，這是今日所有體育工作者所應共同努力的目標。各位可以觀察今日在大眾傳媒倡導及推動體適能或是Keep Fit的熱心人，從有氧舞蹈的珍·芳達到電視媒體上的男女明星，他們都是非體育運動工作者，而他們可能是沒有受過專業訓練的倡導者。從美洲、歐洲到亞洲，都是有如此的現象。試想，我們身為體育運動工作者應該以甚麼樣的心態對待之，以外行人去領導內行人的經驗是不好受的。以我們的專業知識及經驗，是足可以跑出來鼓勵及倡導社會大眾去從事體適能活動，如現時流行的有氧舞蹈、健身訓練、慢跑、水中有氧訓練，老人健體班.....等。

研討會當中，一位在教育部推行體適能的負責人提出推行體適能應該「第一步」在校園落實。筆者對他的提議相當讚同，但更理想的應該是在學校及社區「同步」落實，使全民普及健康體適能的訊息能夠人人皆如其重要性，在學校的體育老師，有的也不知道他當體育老師的目的，上課只是跑步，隨便給學生一個足球或籃球，任其自由發揮便草草上完一課，從沒有真正灌輸體育，運動及體適能對身體健康的知識，也沒有告訴學生上體育課的意義，上課只是「放牛吃草」，甚至更諷刺的是有些沒有受過體育專業訓練的體育決策者，也認為體育老師在體育課所扮演的角色是看管性質。

體育是教育中重要的一環，所俱備的是知識及技能的傳授至五育中完美的教育理念。我們在體育課儘管「放牛吃草」吧！這個惡性循環讓學生也覺得體育課可有可無，加上沒有式灌輸運動是促使健康身體的直接因素。最後，學生不願上體育課，看不起體育課，皆因是體育老師沒有好好把體育課上好，沒有教育學生體育運動及體適能的重要性。日後，這些學生沒有繼續參與運動

，當他們當上了主要的決策者如校長之類的角色，因體育給他們的印象是如此的「不必要」，那些人便會回來找我們體育老師算賬——「看扁體育」。要令到這惡性循環終止，今天開始，我們不管是學校裡的體育老師，或是社會上的體育運動從業人員，當務之急是扮演好自己的角色，不要光說不練，只是談理論，要實際地以自己的身體力行把體適能活活的彰顯出來。

不論「體能」或是「體適能」，我們應把著眼點放在藉著運動而達到身心健康；也不論是時尚流行的有氧舞蹈、健身訓練，或是甚麼更新的玩意兒，我們都要維持進行體適能活動，把著眼點放在人類進行日常生活重大挑戰時，運動充當其催化劑，並且，藉參與體適能活動，人人身心康健(Wellness)以達到完美的人生。

報告及預告 1994-95年度大專體育比賽成績

女子組

<u>項 目</u>	<u>第一名</u>	<u>第二名</u>	<u>第三名</u>
田 徑	教育學院	中大及港大	— — —
游 泳	理大	港大	中大
籃 球	港大	浸大	科大
排 球	教育學院	城大	中大
羽毛球	城大	理大	科大
乒乓球	港大	理大	科大
網 球	中大	理大	浸大
越野賽	教育學院	港大	中大

男子組

<u>項 目</u>	<u>第一名</u>	<u>第二名</u>	<u>第三名</u>
田 徑	港大	中大	教育學院
游 泳	港大	中大	城大
籃 球	珠海	理大	科大
足 球	中大	科大	樹仁
排 球	科大	理大	教育學院
羽毛球	城大	中大	浸大
乒乓球	理大	中大	城大
網 球	理大	中大	教育學院
越野賽	城大	港大	科大

高仕達盃

女子組：	第一名	港大
	第二名	教育學院
	第三名	中大
男子組：	第一名	中大
	第二名	理大
	第三名	港大及城大

下學期校內比賽成績

項 目			一	二	三	四
四 院 賽	網 球	男子	崇 基	逸 夫	聯 合	新 亞
		女子	崇 基	聯 合	逸 夫	新 亞
	羽毛球	男子	聯 合	新 亞	逸 夫	崇 基
		女子	崇 基	新 亞	聯 合	逸 夫
	乒乓球	男子	崇 基	逸 夫	聯 合	新 亞
		女子	新 亞	崇 基	聯 合	逸 夫
公 開 賽	三 人 籃 球	男子	SAKURAGI	POWER BALL	SPE/N' YOUR FACE	
		女子	啦啦隊	CCB	尹嘉怡	
	五人手球		NATURE	雄 鷹	SPE/國邦	
	五人足球		體 思	足 球	大玻璃	生物龍
蜆殼盃網球師生賽			老 師	學 生		

暑期體育訓練班及比賽

大學體育部將於本年五月至八月暑假期間，為大學教職員、學生等提供短期初級體育訓練班及球拍類比賽，凡有興趣參加者，請參照暑期初級體育訓練班總時間表，及球類競賽規程。

暑期初級體育訓練班／球拍類比賽總時間表

項 目	組 別	名 額	上 課					導 師		
			日 期	星 期	時 間	地 點	費 用			
教 職 員 訓 練 班	1	網 球	男／女	16	8/5-19/5	一、三 四、五	5:00pm- 7:00pm	3,4,5 網球場	\$100	沈劍威
	2	羽毛球	男／女	16	22/5- 5/6	一、二 四、五	5:00pm- 7:00pm	新 亞 體育館	\$100	陳燿武
	3	壁 球	男	16	5/6-16/6	一、二 四、五	5:00pm- 7:00pm	汾 陽 體育館	\$100	阮伯仁
	4	壁 球	女	16	4/7-17/7	一、二 四、五	5:00pm- 7:00pm	汾 陽 體育館	\$100	郭永昌
	5	健 身 訓練班	男／女	20	8/5-19/5	一、二 四、五	5:00pm- 7:00pm	中 大 健身室	\$50	梁鳳蓮
學 生 訓 練 班	6	網 球	男	16	22/5- 5/6	一、二 四、五	9:00am- 11:00am	3,4,5 網球場	\$50	黃 靖
	7	網 球	女	16	22/5- 5/6	一、二 四、五	3:00pm- 5:00pm	3,4,5, 網球場	\$50	陳麗子
	8	羽毛球	男／女	16	14/8-25/8	一、二 四、五	10:00am- 12:00am	中 大 體育館	\$50	梁樹慧
	9	壁 球	男／女	16	14/8-25/8	一、二 四、五	10:00am 12:00am	汾 陽 體育館	\$50	湯遠明

教 職 員 比 賽	10	羽毛球	男單/ 女單	32 人	8/5-17/5	一、 三、 五	5:00pm	新亞 體育 館	\$50	陳德有
			男雙/ 女雙	32 對						
	11	網球	男單/ 女單	32 人	22/5- 5/6	一至五	5:00pm	3,4,5 網球場	\$50	曾碧珠
			男雙/ 女雙	32 對						
	12	乒乓球	男單/ 女單	32 人	5/6- 9/6	一至五	5:00pm	崇基 康樂 室	\$50	何國泰
			男雙/ 女雙	32 對						

報名辦法：1. 報名截止日期：

- A. 項目1-5 即日起至一九九五年五月五日止。
- B. 項目6-9 即日起至一九九五年開課前七日止。
- C. 項目10 即日起至一九九五年五月五日止。
- D. 項目11-12 即日起至開賽前七日止。

2. 報名地點：逢星期一至五上午九時三十分至下午十二時三十分親臨大學體育部辦理報名手續。

3. 費用：報名時繳交。

4. 取錄辦法：按照報名先後取錄。

5. 查詢電話：大學體育部2609-6097

「中學生運動訓練領袖營」徵求輔導員

體育部將於本年暑假期間與香港康體發展局合辦「中學生運動領袖訓練營」，為使各參加者能更深入認識中大之學生生活，現誠徵本校各年級同學為是項活動之輔導員，工作包括帶領營友到各場地上課，安排晚間活動及分享大學生活樂趣。各輔導員須與營友一同留宿中大，所有食、宿費全免並有酌量津貼。有興趣參加之同學可參閱以下詳情，由即日起到大學體育中心報名。

編號	日期	活動
1	19-20/7 (星期四、五)	簡易運動領袖營 項目：足球、網球、劍擊、投球
2	25-26/7 (星期二、三)	簡易運動領袖營 項目：籃球、乒乓球、檯球、武術
3	7-9/8 (星期一至三)	運動領袖營教練班 項目：足球、籃球、羽毛球、田徑

運動趣味小知識

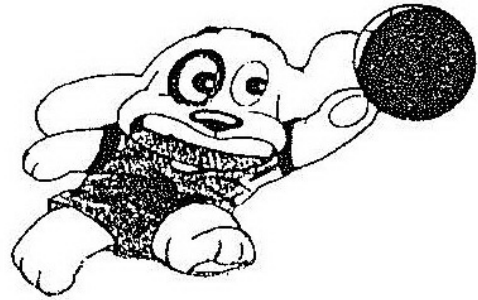
美國麻省春田一籃、排發源地

籃球及排球是現今風靡全球的運動。籃球運動是由美國麻省春田國際青年會訓練學校的體育教師詹士·納史密夫博士於1891年所發明的。

這種投球入籃，按投入籃內球數的多寡來計分以決定勝負的球戲，最初的構想是希望它能像棒球和美式足球般地受人歡迎，並能在室內舉行而不受天候的限制。

歷史上的第一場籃球比賽於1892年1月20日在春田市青年會舉行。最初在體育館兩端牆上10呎處懸掛兩個桃木籃子(Basket—因為當地盛產桃子)，開始比賽。這項球戲因此被定名為Basketball(譯為籃球)。

1892年納史密夫為籃球運動制定13條規則，比賽時間分為上半場、下半場各15分鐘，對場地大小亦有規定，上場人數則由每隊10人、9人、6人，到了1893年正式決定上場人數為5人。1936年的柏林奧運，將籃球運動列入正式比賽項目。自此籃球運動就傳播到世界各地，並風靡全球。



排球運動是美國麻州赫里約克市基督教青年會威廉根仿照網球運動，於1895年首創排球運動。最先是使用籃球內胎代替球，雙方在網邊拍來推去，讓球不落地的一種遊戲。

排球運動原名Minonette，取其隔網擊球之意，後經春田大學郝爾斯特博士依據擊空中球(Volley)的觀念而定名為今日所謂的排球(Volley-Ball)。

早在1906年，排球運動便由嘉里和羅賓遜二人介紹傳入中國，並深受人民喜愛。

自由講 壁球運動傷害的預防(四)

體育及運動科學系導師 陳運家

續上期.....

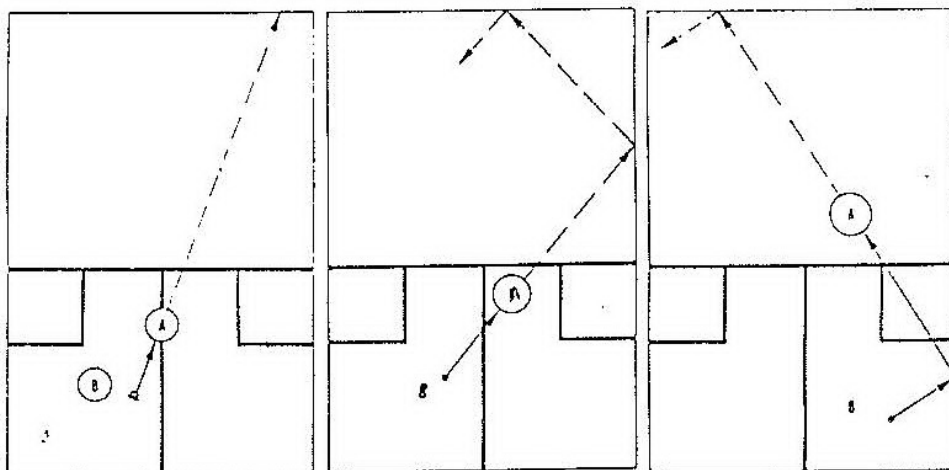
(四) 了解壁球規則

參予「安全的」壁球運動之重要因素之一是要了解其規則，因為參加者了解壁球規則時，必會注意下列四點：

- (1) 培養合法而安全的揮拍動作；
- (2) 不急於回接一些可能擊中對手的來球；
- (3) 主動地避免妨礙對手擊球；
- (4) 把球打往近側牆，遠離自己身體的位置。

現讓我為大家把這四點逐一分析。

- (1) 壁球規則規定球員的揮拍動作必須在「安全空間」內進行，故此球員絕不可用「橫掃千軍」的方式擊球。若所有參予壁球的球員都能了解此規則，培養正確的揮拍動作，將可減少壁球運動傷害的機會。然而嚴格來說，在一場壁球比賽中，裁判有權向不依規則揮拍的球員作口頭警告，甚至可以終止該場比賽，並判另一方得勝。
- (2) 壁球規則第九條乃有關「球擊中對手」的。簡略來說，在比賽中，球員不應妨礙對手將球直接或間接地打往前牆。



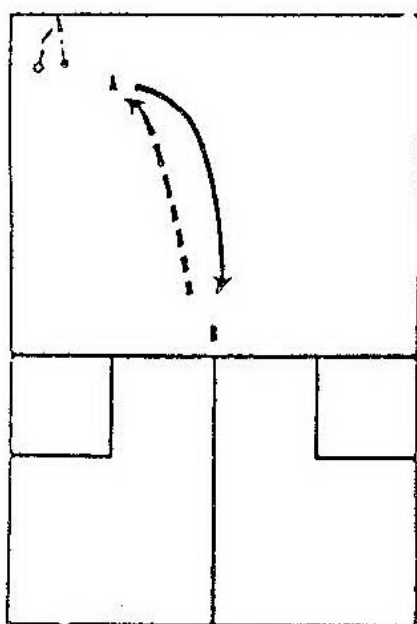
圖一

圖二(a)

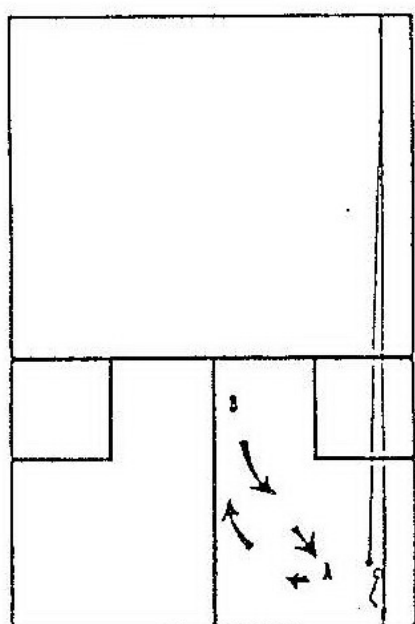
圖二(b)

如在圖一中， 球員 A 妨礙球員B把球直接打往前場。圖二 (a). (b)中， 球員A則妨礙球員B把球間接打往前牆。就以上圖一情況爲例， 即使球員A被球擊中， 球員B亦會勝出該球， 而在圖二a.b.的情況下則判和球， 此外如在上述三種情況下， 球員 B亦可在擊球前向裁判要求和球(向裁判叫：Let please)， 他便不須冒打中對手之險， 而裁判亦會如上述作出同樣判決。然而， 若球員 B妄顧對手安全打球而擊中對手， 裁判亦會對他作口頭警告。

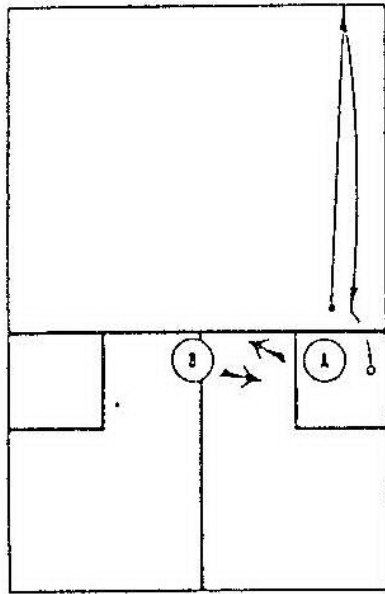
- (3) 另外， 規則第十二條乃有關「妨礙」的， 即是說當球員在擊球， 他應被予以有足夠之空間擊球而不受對手妨礙。於是， 當球員擊球後， 他應該主動移往一個不妨礙對手回接球的位置。如圖三a.b.中， 球員A在擊球後必須移位， 讓球B可在不受妨礙之情況下前往回接該球。假若球員A已經主動地讓開， 但仍然做成妨礙(如圖四)， 這類情況下球員



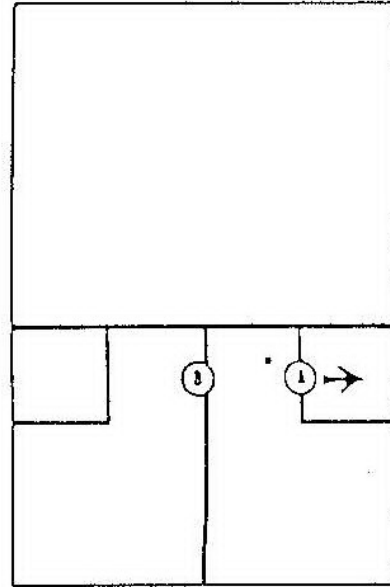
圖三(a)



圖三(b)



圖四



圖五

B只要向裁判要求和球，如裁判認為球B應該可以成功地回接該球而被妨礙，裁判可判該球為和球，甚至可在某些情況下判球員B得勝該球。

- (4) 球員如把球打往自己身體附近，則往往容易造成妨礙，甚至更會為自己帶來危機，被對手無意地碰撞或擊中，所以為了安全，大家在打球時應把球擊往側牆附近，以離開自己身體為佳。

在這短短的三期中，我懇切期望讀者能在參予壁球運動時使用正確器材、有足夠的熱身運動、學習正確的技巧，及了解壁球規則，以避免運動傷害，快樂地享受參予壁球帶來的無窮樂趣。

(全篇完)

下期中大體訊將於一九九五年九月五日出版，各同學同寅來稿請附真實姓名及聯絡方法於八月十六日前寄交大學體育中心梁囑慧收。