

中大體訊



相隔23年 中大男子足球隊奪得大專足球賽冠軍

中大男子足球隊從大專足球比賽之初賽開始，一直以不敗姿態出戰各大專隊伍：分別以初賽戰勝嶺大和樹仁，以及賽和理大及城大的成績進入準決賽，再在準決賽以2:1戰勝港大，昂然進入決賽，對手亦是未曾敗陣的教大。於2017年3月11日的決賽中，雙方經過120分鐘的苦戰，仍未能分出勝負，比分為1:1，要採用互射十二碼一決勝負。中大足球隊在沈祖堯校長、體育部講師、校友和同學的熱烈打氣下，最終由守門員林駿杰同學救出兩個十二碼兼射入一球，相隔23年重奪大專足球賽冠軍。賽後沈祖堯校長更宴請各隊員、教練和職員，以表揚大家的努力和付出。

再一次恭喜中大男子足球隊獲得2016-2017年度大專足球賽冠軍！



男女子田徑隊相隔42年

重奪大專田徑賽全場團體總冠軍！

中大田徑隊 勇奪大專賽全場團體總冠軍

「第五十六屆大專周年陸運會」於3月12日假聯校運動中心舉行。中大女子田徑隊表現超卓，刷新了5項紀錄，分別為跨欄、標槍、跳遠及4x100米接力，並以163分獲得女子團體冠軍。



BROKE THE USFHK RECORD OF
THE WOMEN 100M HURDLE, JAVELIN,
LONG JUMP & 4X100M RELAY

BY CUHK ATHLETES!

而男、女子田徑隊更力壓群雄，相隔42年後重奪全場團體總冠軍，成績令人鼓舞。中大田徑隊能有此佳績，全賴各隊員上下一心，不少隊員參與多個比賽項目，並願意出戰非主項賽事。此外，也很感謝四位田徑隊教練的悉心指導。最後，希望田徑隊以勝不驕、敗不餒的精神，來年繼續努力，爭取兩連霸的佳績。再次恭賀中大田徑隊！





中大校隊勇奪「第三十七屆兩大體育節」 「全場總冠軍」



男子活木球隊奪得男子團體亞軍



中大女子活木球代表
幸卓思同學再奪個人冠軍



大專活木球賽於本年3月18-19日假中文大學夏鼎基運動場舉行，中大活木球代表幸卓思自2014年於同一比賽首奪女子個人第一名後，於今年重奪冠軍；而男子組則由上屆男子個人冠軍梁康宜，以平桿數細分屈居第二的情況下，聯同隊長廖建森、新隊員張儒雅及胡樂庭奮戰到底，再次摘下男子團體亞軍，確實可喜可賀！

中大羽毛球隊大專賽報捷



中大男女子羽毛球隊於3月18日完成所有大專盃比賽。女子隊勇奪亞軍，男子隊則榮獲季軍。



中大男子排球隊喜獲大專賽季軍

大專排球賽已經塵埃落定，中大男排在當中取得季軍的佳績。自己身為男排的一分子，亦是最後一年代表中大參與大專賽事，雖然結果不是最完美，但與隊友上下一心，一起為同一目標奮鬥的過程，是我最為享受和珍貴的回憶。來年雖然不能夠為中大男排效力，但希望隊友仍然可以秉承男排的精神，在大專賽事中繼續發光發熱！



女足大專賽 中大奪季軍

本校女子足球隊參與本年度大專女子足球賽。在季軍賽中，憑孔悅和鄭凱瑩的入球，二比〇擊敗理大，奪得季軍。期望女足再接再厲，來年更上一層樓。



中大乒乓隊 奪得大專賽雙季軍

中大男子和女子乒乓球校隊於2017年2月26日分別奪得「2016-2017年度香港大專盃乒乓球賽」男子團體和女子團體的季軍。香港大專盃決賽日的賽事於2017年2月26日假香港專業教育學院(柴灣)舉行。中大男子和女子隊憑著巧妙的排陣、穩定的發揮及高昂的士氣，勇奪季軍。



中大女子壁球隊勇奪「大專盃」季軍

中大女子壁球隊再創佳績，勇奪「大專盃」季軍。此外，壁球隊亦於3月25日及26日前往澳門，與澳門大學壁球隊交流並作友誼賽。



中大體育部與博群全人發展中心合辦行山活動，與校長一齊「着頹TEE 遊鞍山」。是次活動於2017年3月26日(星期日)假馬鞍山郊野徑舉行。當天出發前突然下大雨，部份山路濕滑崎嶇。大會顧及參加者的安全，決定將原定步行路線縮短，由梅子林出發，途經富安花園，返回終點大學站廣場。當天逾300名師生及校友與沈校長穿上與中大有關的T-Shirt，暢遊馬鞍山郊野徑，享受大自然的風光。

與校長一齊 「着頹TEE · 遊鞍山」



中大女籃大專亞軍

「台上一分鐘，台下十年功」，以這句說話來形容中大女籃最為貼切。由九月初起，我們二十五人每天風雨不改地練習，那怕是中大最斜最辛苦的環迴西路，我們都能一一「征服」，一切就是為了一年一度的大專決賽。「3月26日」這天終於來了，我們花了一整年時間的準備就是為了這天。背負著「五連霸」的名銜，我們沒有懼怕。相反，我們更有決心地面對對手。是次比賽相當激烈，雙方互有領先，中段雖然有主力受傷及受犯規纏身，但無阻中大女籃展示出堅持的精神及無比的決心。

我們即使落後也沒有放棄，仍充滿鬥志地相信能有逆轉的一刻，可惜今次幸運之神並沒有眷顧我們，我們最後僅以2分落敗。賽後，我們都成了淚人。雖然輸掉了比賽，但我們卻贏得隊友間的感情，贏得觀眾的掌聲。最後，多謝當天到場支持中大女籃的每一位，我們並不會因為一場比賽的落敗而氣餒，接下來我們定必會更努力，等待明年捲土重來！



中大男子排球隊勇奪「國立靜宜大學邀請賽」冠軍

於2017年1月3日至8日期間，中大男子排球隊參加「國立靜宜大學邀請賽」，成功奪得冠軍。在這次邀請賽，我們能與國立臺北教育大學、國立東海大學、國立臺灣科技大學和台灣體育大學這些實力強勁的隊伍比賽及交流，實在是很難得的機會。如此寶貴的經驗，有助我們迎戰密集的大專排球比賽時維持最佳狀態。



本校女子足球隊於2017年1月3日至7日，到訪日本福岡大學，應邀參與足球邀請賽。

女足共參加了三場比賽，從中不但見識到日本足球員刻苦的訓練、認真的態度及良好的生活規律，也得到友校熱情友善的接待。經過這次比賽，隊員們之間的感情增進不少，大家彼此包容及照顧，從球場內的隊友發展為球場外的好朋友。



中大女足在福岡



中大女排台中集訓

中大女子排球隊本年得到「運動燃希望基金」的資助，於2017年1月3日至8日前往台中集訓。能與當地高水平之球隊較量，實屬難得，當中包括國立臺灣體育運動大學、靜宜大學、東海大學及國立臺中教育大學。這次旅程，除了給予球隊富對抗性之實戰練習外，隊員之間的感情亦增進了不少。





中大體院 攜手栽培精英運動員

香港中文大學及香港體育學院於3月30日簽署精英運動員學習計劃合作備忘錄，攜手栽培精英運動員，支援他們於學業運動雙線發展。透過是次合作備忘錄，體院每年可提名二十位精英運動員入讀中大本科全日制學士學位課程，精英運動員亦可申請入讀八個中大專業進修學院所提供的高級文憑課程。



中大奪取大專運動攀登錦標賽 全場總冠軍

第二屆香港大專運動攀登錦標賽已於2月19日圓滿舉行，是次比賽有多間大專院校參與，分別設有男女子公開組及男女子初級組共四個組別。本校派出多名選手參賽，並獲得多個獎項。

美式足球 與眾同樂

體育部舉辦「美式足球運動推廣」活動，目的是讓中大學生接觸不同類型的運動，開拓學生視野。本部於2017年3月30日邀請了香港一支美式足球隊「戰鷹」，為中大學生進行示範及指導。接近70位同學參加了是次活動，透過練習和比賽，學生們認識了這種鬥智鬥力、刺激緊張的運動，同學們均感到美式足球非常有趣。



中大男子手球隊 星加坡手球公開賽

相隔兩年，中大男子手球隊再次參加星加坡國際手球公開賽。教練及運動員一行十五人在聖誕節期間，於星加坡進行密集式訓練，並與當地不同的手球隊進行友誼賽，為緊接著的國際賽及大專賽做好準備。面對來自烏茲別克、日本、台灣及星加坡等地不同風格的球隊，球員都獲益良多。他們不但於體能、技術及戰術上有所提升，更重要的是男子手球隊整個團隊更齊心和團結。



【施我裝備-運動傳承】

「施我裝備」活動由中大體育運動科學系及體育部合辦，並於本年2月11日假楊明標體育館舉行了頒贈典禮。是次活動宗旨為收集精英運動員與體育運動單位所捐贈之運動用品與裝備，捐贈予香港中小學的學生運動員。其中包括跑步背心、運動褲、跑鞋、籃球鞋、足球鞋等服飾，以及各類球拍、泳鏡、訓練行李袋等裝備。



南華vs中大 男子足球友誼賽

南華足球隊於3月27日到中文大學，與應屆大專盃男子足球冠軍隊伍（中大）進行友誼賽，結果憑高美斯梅開二度，加藤友介及麥高派路域建功，以4:1輕取中大。中文大學新亞書院是南華足主張廣勇博士的所屬書院，今次到中大比賽，張足主對於中大於本月初勇奪今屆大專盃男足冠軍感到欣喜，向新亞書院院長黃乃正教授道賀，期間又向一眾學弟鼓勵一番，期望他們無論在學業及球技方面繼續進步。

項目		冠軍	
網球	男子	逸夫	
	女子	新亞	
羽毛球	男子	逸夫	
	女子	崇基	
乒乓球	男子	崇基	
	女子	逸夫	
划艇	男子	和聲	
	女子	逸夫	
	全場	逸夫	

2016—2017年度 下學期中大書院賽



曼聯足球嘉賓講座

香港中文大學體育部及香港賽馬會合辦之曼聯足球嘉賓講座於3月16日下午六時三十分在大學體育中心舉行，由曼聯嘉賓講者Richard Donnelly教授理論。於理論課後，Richard Donnelly立即帶同各人前往中文大學夏鼎基足球場示範足球運球及傳控球之教學活動，參加者均十分享受足球活動的樂趣。是次活動能順利完成，實在有賴中文大學體育部及香港賽馬會的鼎力支持。



「第十二屆聯合書院院長盃」已於2017年1月開始舉行。經過多場激烈的比賽後，結果由恒生樓蟬聯總冠軍。頒獎禮上，我們有幸邀請到院長余濟美教授擔任頒獎嘉賓。聯合書院本年度共設有13個體育獎項，其中較出色的得獎者為獲得進志精英運動員獎學金(HK\$30,000)的陳綺琪(PESH /2)、劉曉庭(PESH /2) 及潘幸慧(PESH /1)。此外聯合書院在中大田徑精英比賽取得男女子全場冠軍及全場團體總冠軍，於書院排球賽亦勇奪男女子冠軍，成績彪炳。



聯合




逸夫

逸夫書院下學期獲得四項「書院賽」冠軍，分別為女子划艇隊、女子乒乓球隊、男子網球隊及男子羽毛球隊，當中男子羽毛球隊更蟬聯四屆冠軍，祝願逸夫書院運動隊伍明年成績更進一步。

逸夫書院「書院賽」 四隊奪錦標 男羽五連冠

香港中文大學
書院羽毛球賽
體育部主辦





晨興書院今年增加了恆常的運動訓練，包括：籃球、排球、網球及乒乓球，務求透過訓練，增強同學們的溝通能力與建立團隊精神，促進我院的文化交流。另外，我們新增了獨木舟訓練班及行山活動，讓同學有更多的選擇。自強、勇於接受挑戰、堅毅、了解自己等均是體育運動的元素，期望同學能在參與活動、訓練及比賽中獲益。



晨興





伍宜孫書院下學期的體育活動依舊多姿多采。書院首次與NIKE合辦四星期不同單元主題的專業訓練，參與者均十分樂在其中。此外，書院首次舉辦的飛鏢課程，以及一直大受歡迎的瑜伽課程，在展開報名後旋即爆滿。



伍宜孫

今年書院第一次舉辦新春賀歲盃足球賽，最終教職員隊以6:2 勝過學生隊。賽艇隊、羽毛球隊、網球隊、乒乓球隊的同學亦在書院比賽中一展身手，即使未能取得佳績，同學亦十分享受參與的過程。書院將會繼續推動全民運動的理念。



和聲體育會舉辦院長盃，為學生提供具組織性的康體活動，比賽包括三人籃球賽、乒乓球賽、羽毛球賽和足球機比賽，讓一眾和聲學生透過體育運動，既可舒展身心，亦可以球會友。另外，本院舉辦了滾軸溜冰訓練班、馬術訓練班及運動攀登訓練班等活動，以帶給同學全新的運動體驗。在書院賽中，本院男子划艇隊勇奪「中大盃賽艇標賽」團體冠軍，女子乒乓球隊亦獲得書院賽季軍，成績斐然。

和聲耳



「第二十五屆新亞書院院長盃」已於2月11日至3月23日期間順利進行，多場比賽均競爭激烈。

新亞書院運動代表隊於下學年「中大書院賽」表現出色，勇奪女子網球冠軍、男子乒乓球亞軍、女子羽毛球季軍及男子划艇季軍。



新亞

本院體育部講師湯遠明先生、陳志明先生及張偉傑先生於2月12日分別參加「2017香港馬拉松」全程馬拉松、半程馬拉松及十公里賽事。三人均締造「個人最佳成績」，分別為3:55:13、1:37:53及50:48。張講師更奪得「中大馬拉松隊10公里男子教職員組」亞軍。





善衡



善衡書院舉辦了一系列體育活動，包括Practical Shooting Fun Day、Golf Fun Day和院長杯等。在書院賽中，善衡女網勇奪銀牌。本學期的焦點活動為於3月3日舉行的善衡書院十週年八公里環校跑，超過160人參加這項盛事。



崇基

2017春日緩跑

崇基學院與醫學院合辦一年一度的春日緩跑已於二〇一七年三月十八日（星期六）順利舉行。崇基學院院長方永平教授及醫學院助理院長李民瞻教授主持當天的起步禮及鳴笛儀式。比賽分為男、女子五公里及十公里共四項賽事，約有五百名師生參加。



由崇基學院體育委員會與崇基體育部合辦的第十三屆「崇基學院師生盃」已於2017年2月7至16日圓滿舉行。各隊藉師生盃的機會得以切磋球技並交流心得，增進了師生間的互動和友誼。



敬文

今年敬文書院運動代表隊表現出色，首先女子划艇隊在雙人雙槳賽事中奪得亞軍，男子網球隊和女子乒乓球隊也分別在分組賽中戰勝對手。院長、輔導長、老師們和同學們均有到場為他們打氣。此外，書院也組織了不同的體育活動，包括運動攀登、詠春和箭藝同樂日等。



「獎學金運動員茶會」於2017年3月30日假大學體育中心舉行，共有7位嘉賓出席，而今年有23位同學畢業。會上畢業同學代表蕭昌鴻同學表達對此計劃之謝意和分享心得。協理副校長暨大學輔導長和教務會體育委員會主席吳基培教授在會上鼓勵各位同學繼續在學業和運動方面努力。



2016-17 香港中文大學師生網球賽

由體育部主辦的香港中文大學師生網球賽已於二零一七年三月十五日(星期三)假大學體育中心3、4及5號網球場順利完成。香港中文大學師生網球賽歷史悠久，自一九七八年起每年舉辦一次，至今已舉辦了三十八屆。經過多輪精彩的比賽後，本年度賽事由教職員隊以5:4險勝學生隊奪冠。

榮休講師 - 湯遠明



轉眼間已經服務了中大體育部23年了。很欣賞各位同事，包括教學、行政的同事及工友們在多年來都能保持高度的專業水平，令體育部在香港的大專界得到極高的評價。希望這個優秀的傳統，能夠延續下去。

在個人方面，預算在仍有活力時，我會繼續我的長跑旅遊計劃，到世界各地參加馬拉松運動，希望能開拓自己的眼界。





教學觀摩(鉛球)

體育部於二月二十八日舉行了一次教學觀摩，課堂為林昊鋒副講師的田徑課，課堂主題是鉛球的發力姿勢。課堂上，同學們透過不同的動作，學習基本的力學原力，以及體驗身體各部分如何協調發力，從而掌握投擲項目的技巧。課後講師們亦討論了很多創新的意念及方法，對將來的教與學均有幫助。



教學觀摩(網球)

體育部高級講師李志良先生於2017年2月9日在大學網球場作教學示範，課題為網球單手反手抽擊球。同學由握拍動作，以至作出正確步法和把球成功擊往對面場區，都十分一絲不苟地學習。透過同學之間的溝通和合作，學生不但能建立團隊精神，更能藉網球調劑緊張的學習生活。

本人感到十分榮幸能獲得本年度中文大學教育學院的模範教學獎。作為體育教育工作者，能獲得此殊榮，我感到終生無憾。感謝體育部對我的支持，也感謝學生對我教學表現的認同及肯定。

體育部必修課及選修課的設立目的，是透過體育課堂教授學生各種運動技術及知識，並培養年青人建立終身運動的習慣，使他們能保持著強健的體魄，將來為社會服務。聯合國世界衛生組織(WHO)亦曾多次公佈全球患心肺血管疾病人口有年輕化的趨勢，又呼籲人類必須注重個人的運動習慣以改善此現象，由此證明建立終身運動的習慣對個人健康確實非常重要。

要讓學生喜歡做運動，在課堂裡我一直堅持著兩項教學原則。第一，建立和諧的上課氣氛，與同學多一點溝通，讓他們在課堂裡感到愉快和輕鬆，學習時沒有太大的壓力。其次，在課堂裡的活動設計必須以學生為中心點，符合他們的能力。這樣在學習新技術時，同學不會遇上太大困難，自然容易取得成功感。我希望中文大學的同學，將來無論在社會上從事任何崗位，亦不忘保持恆常運動的習慣，以致有健康的體適能應付日常生活所需，這也是我身為體育老師的終生使命。

