



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

活力 新一代

社區體育會專刊

第 **30** 期
半年刊
2016年7月

專題
報道

運動科學中的
能量意義

運動
推介

壘球





目錄

02 專題報道
運動科學中的能量意義

03 編者的話

04 總會面面觀
香港業餘田徑總會

05 體壇點將錄
跆拳道 — 蕭柏凱

06 運動推介
壘球

08 活力新星
柔道 — 劉樂兒、劉樂添

09 體育萬花筒
全民運動日 2016

10 活動剪影
社區體育會計劃
周年友誼賽 2016

12 活力新成員

13 康體新動態
第六屆全港運動會
正式起動

14 活動巡禮

16 互動天地

20 活力遊蹤

社區體育會管理 進階課程結業禮暨 分享會專題演講

2015/16 年度社區體育會管理進階課程結業禮暨分享會
主題分享：運動科學中的能量意義

2015/16 年度社區體育會管理進階課程結業禮暨分享會已在本年 3 月 6 日下午於康樂及文化事務署總部舉行。活動當日，除了頒發證書予完成課程的學員和安排他們分享實習經驗外，還邀得香港浸會大學許士芬博士體康研究中心的主任傅浩堅教授演講，主題為「運動科學中的能量意義」。

在演講中，傅教授分享了很多有關能量和運動的知識。他指出，身體靠食物提供營養和能量，進食後，經消化的食物會變成能量，維持身體運作。任何活動都需要能量，尤其運動時的能量需求更大。他又提及基礎代謝率，即身體維持基本生理功能（如呼吸和心跳等）所需的熱量。基礎代謝率因人而異，受性別、年齡、肌肉量和食物吸收能力等多項因素影響。

現時有不少人提倡「生酮飲食」(Atkins Diet)，傅教授亦略作講解。「生酮飲食」近似「食肉減肥法」，即多吃含脂肪的食物，少吃含碳水化合物（包括糖）的食物。有研究顯示這種飲食方法可促使身體在提取能量時，由原來的燃燒糖分改為燃燒脂肪，從而達到瘦身效果，控制體重。同時，從肉類攝取的脂肪和蛋白質，能增加肌肉量和力量。可是，傅教授提醒我們，攝取過多脂肪或會導致膽固醇高或血管閉塞等不良效果。他強調，均衡飲食與運動才是維持健康的不二法門。





傅教授還指出，要控制體重和鍛煉體魄，切忌暴飲暴食，應留意每日的卡路里攝取量，並配合適量運動。運動好處良多，不但能加速新陳代謝，增加肌肉，減少脂肪，更可增強心肺功能，提升骨質密度，也能增強平衡力和肌肉柔韌度。此外，運動亦可改善睡眠質素，對健康有顯著而長遠的益處。

演講後，完成課程的學員分組與大家分享實習心得。他們都認為實習提供實用和寶貴的經驗，過程中雖遇到困難，但從中亦有所得着，有助日後參與推廣地區體育發展的工作。社區體育會管理進階課程於2007年開始舉辦，透過教授理論和實務訓練，培育了不少社區體育會的管理專才，讓他們協助社區體育會在社區層面提升體育水平，發掘更多優秀運動員。

社區體育會 活動預告

2016/17年度社區體育會 管理課程預告

基礎管理課程：開課日期：2017年1月
報名日期：2016年11月

進階管理課程：開課日期：2016年9月
報名日期：2016年7月

有關詳情，歡迎致電 2601 8914向康文署社區體育小組查詢。

編者的話

2015/16年度社區體育會管理進階課程結業禮暨分享會已順利舉行，香港浸會大學許士芬博士體康研究中心主任傅浩堅教授亦親臨以「運動科學中的能量意義」為題作演講。想重溫傅教授演講精華內容，請留意「專題報道」的介紹。

香港的田徑運動發展迅速，運動員水平優秀，其中不乏代表香港出戰大型國際田徑比賽的人才，致力推廣及培訓的香港業餘田徑總會功不可沒。今期「總會面面觀」邀得該會主席關祺先生接受訪問，介紹總會沿用的運動員培訓階梯及如何推動田徑發展。香港跆拳道柏毅會會長兼教練蕭柏凱先生自幼醉心韓國國技跆拳道，從學員、助教到成為教練，及成立自己的社區體育會。讀者可在「體壇點將錄」知道蕭教練如何與跆拳道結下不解緣，並對這項適合老幼強身的運動了解更多。

緊張刺激的壘球運動由棒球運動演變而來，較溫和的賽規令壘球運動更適合男女老少參與。今期「運動推介」為讀者講解壘球運

動的歷史和賽規。香港柔道代表隊成員劉樂兒和劉樂添兩姐弟自幼熱愛柔道運動，除了每年平均4次代表香港出戰境外賽事，更以出戰奧運為目標。兩顆「活力新星」的彪炳戰績和遠大理想，實在不容忽視！

第六屆全港運動會將於2017年4月23日至5月28日舉行，十八區的運動員甄選已於今年6月開始。有關港運會的詳情和全民參與活動時間表已刊載於「康體新動態」專欄內，歡迎全港市民踴躍參與。另外，市民亦可積極響應於8月7日舉行的「全民運動日2016」，享用當日免費開放的康體設施和參與免費康體活動，盡顯活力，詳情請留意「體育萬花筒」的介紹。

讀者如對本專刊有任何意見，或有意轉載文章內容，歡迎聯絡康文署社區體育會小組。如對康文署資助的社區體育會活動有任何意見，亦歡迎與有關職員聯絡。



專訪香港業餘田徑總會 主席 — 關祺先生



根據香港業餘田徑總會所下的定義，田徑運動涵蓋田徑賽、道路長跑賽、越野賽及競走四大項目。今期我們請來該會的主席關祺先生，談談總會的工作和田徑運動在本港的發展。



香港業餘田徑總會於1951年由一羣熱衷於田徑運動的義務人士成立，同年成為中國香港體育協會暨奧林匹克委員會的會員之一，並於次年加入國際田徑協會，正式成為代表香港田徑界的法定團體。總會成立65年，初期只有十個屬會會員，現在共有17個投票屬會會員和36個贊助屬會會員，旗下註冊運動員約有8500名，堪稱人才濟濟。

完善培訓及遴選機制

在推動本港田徑運動方面，香港業餘田徑總會可謂功不可沒。總會制訂非常完善的運動員培訓機制，一方面為兒童和青少年提供基礎至精英水平的訓練，另一方面挑選具實力的運動員加以培訓，代表香港出戰奧運會、亞運會等大型國際賽事。關主席表示，總會成立不同的運動集訓隊，例如接力集訓隊、馬拉松特訓隊等，重點培訓人才。另外，總會亦為教練、裁判及運動管理人員提供專業培訓，以期提高本地人員的水平。

舉辦大型國際賽事

香港業餘田徑總會每年均舉辦不同的錦標賽，包括極受注目的渣打香港馬拉松、港鐵競步賽、香港城市田徑錦標賽

等大型賽事。總會亦主辦多項國際邀請賽，為本地運動員爭取機會與海外健兒切磋交流。

香港運動員人才輩出

本港有不少優秀的田徑運動員，個別更在邁向國際體育舞台。關主席舉例時提及剛出戰多哈第七屆亞洲室內田徑錦標賽並勇奪銅牌的年輕跳遠選手陳銘泰，以及已取得2016年巴西里約熱內盧奧運會參賽資格的馬拉松選手姚潔貞。本港另有幾位田徑運動員亦有望取得奧運參賽資格，實在令人鼓舞。

地區層面積極推廣

近年愈來愈多市民參與長跑和緩步跑運動。關主席表示，康文署現有的社區體育會計劃及在18區舉辦的長跑訓練班，均有助推動和加強年輕運動員在體育方面的發展，從而提高地區的體育水平。此外，康文署從多方面支持總會，包括辦青少年培訓班、提供賽事支援和經濟資助，有助推動本港的田徑運動發展。



香港業餘田徑總會的培訓階梯



如對田徑運動感興趣，
可瀏覽香港業餘田徑總會網頁

<http://hkaaa.com/tc>



跆拳道專訪

香港跆拳道 柏毅會會長暨教練 蕭柏凱先生

跆拳道是韓國的國技，於2000年正式成為奧運比賽項目。香港人早於上世紀六十年代開始參與這項運動。我們很榮幸邀請到蕭柏凱先生暢談他創辦香港跆拳道柏毅會和發展會務的點滴。



學而優則教 矢志不渝

跆拳道是集武術與競技為一體的運動，既強調剛柔並重的拳術及精湛腳法，也十分注重體能、速度和協調。跆拳道蘊含豐富的元素，讓蕭教練十歲便愛上這項運動，至今30年熱誠未減。談到與跆拳道結緣的經過，蕭教練笑說，當年剛巧所住屋邨的社區中心跆拳道興趣班招生，因為跆拳道的學費較便宜，他便加入興趣班，因緣際會下展開跆拳道生涯。

回想過去，蕭教練曾因為練習時受傷而遭家人反對參與跆拳道運動，但他仍努力不懈，從學員逐步當上助教、教練，並於2004年成立自己的社區體育會。該會現時發展至約有800名學員，實在要歸功於蕭教練對跆拳道的熱愛和堅持。

針對不同對象 熱心培訓

香港跆拳道柏毅會的學員小至三歲兒童，大至六旬長者，更有不少父母與子女一同參與。蕭教練認為，跆拳道是適合老幼強身健體的運動。他的體育會為不同年齡層的人士開班，借助跆拳道精神教育孩子尊師重道，鼓勵青少年參與比賽增強自信，並幫助長者透過拳術鍛煉肢體肌力。蕭教練致力推動跆拳道成為既可鍛煉體能、又可提升心理素質的運動，甚至是促進家庭溝通和諧的親子活動。



期望與時並進 推陳出新

香港跆拳道柏毅會是社區體育會計劃成員，在培訓和籌辦賽事方面得到康文署資助及提供顧問意見。談到跆拳道運動在本港的發展前景，蕭教練認為此運動的發展及推廣工作應與時並進，切合現實與社會的期望。他寄望本港有更完善的體制，以助提高本地跆拳道運動的水平。

柏毅會除了舉辦跆拳道班外，每年亦舉辦兩三項比賽，邀請香港跆拳道協會轄下其他屬會及社區體育會參加，以便學員與其他運動員交流切磋。另外，柏毅會不時派學員參加協會舉辦的比賽，讓他們在備戰及競賽的過程中更加投入跆拳道運動，享受箇中樂趣。



運動推介 壘球

壘球由棒球演變而來，同樣緊張刺激，講求團隊合作。

起源和發展

壘球於19世紀80年代起源自美國芝加哥。當時，受戶外天氣和場地空間不足所局限，棒球運動改在室內進行，所用的裝備和規則隨之調整，壘球運動漸漸形成，又稱室內棒球，但後來又搬到戶外進行。1933年，美國業餘壘球協會成立，下設國際聯合規則委員會，把這種新運動的賽制統一，並正式命名為壘球。

壘球自成一類運動後，一直發展迅速。1952年，國際壘球總會成立；1965年，首屆世界女子壘球錦標賽舉行；1996年，壘球首次成為奧運正式比賽項目；2013年，國際壘球總會與國際棒球總會合併，組成世界棒壘球聯盟，爭取棒球和壘球於2020年再次成為奧運項目。

場地

壘球場一般呈直角扇形，弧線邊界至球場尖端處的本壘距離為220尺。球場分為草地外場和泥地內場兩部分。內場呈菱形，四角各設一個壘，位於球場尖端一角的是本壘，其餘三個壘按逆時針方向依次為一壘、二壘和三壘，各壘之間相距60尺；投球區設於內場中央，區內設有投手板，投手板至本壘的距離為43至46尺。

壘球場地解構



壘球的裝備



壘球

圓周30至31厘米
重量180至200克
球身一般為黃色，
配以紅色縫線，顏色醒目，
讓擊球員容易看見

球棒

長度不可超過86.4厘米
重量不可超過1,077克
通常以石墨、碳纖維、
鎂合金、陶瓷或
其他混合物料製造



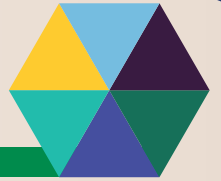
手套

多以皮革製造
拇指與食指位置之間有網，
以便捕球
每名防守球員均須配戴

護具

包括頭盔、面罩、
上身護甲及護腿，
用以保護身體，
免被球擊傷





比賽規則

壘球比賽由兩隊對陣，一隊進攻，一隊防守，每隊於比賽開始時至少有9人。進攻隊的目標為得分，防守隊則須設法令對方的球員出局。

進攻隊得分的方法之一，是擊球手擊到防守隊投手的投球，並依次跑過一、二、三壘，然後返回本壘。擊球手除了一次過跑完所有壘，亦可在一、二、三任何一壘停下，待合適時機再跑到下一壘，以免被防守隊淘汰（詳見下段）。在此情況下，「擊球手」變為「跑壘員」。不論是一次過跑完還是一壘一壘地跑，只要回到本壘，便得一分。

防守隊的目標是令對方球員出局。如有以下情況，進攻隊的擊球手或跑壘員會被淘汰出局：

- 擊球手三次均未能擊中投手的投球（稱為「三振出局」）；
- 擊球手雖擊中投球，但球着地前被防守隊接住；
- 擊球落在界內，由防守隊員拾起傳給隊員，持球的防守隊員比正在跑壘的擊球員／跑壘員搶先抵達某一壘；或
- 正在跑壘的擊球員／跑壘員被持球的防守隊員觸碰到。

如上述最後兩點所述，正在跑壘的進攻隊員若被防守隊員搶先抵壘或觸碰便會出局，所以必須看準時機才跑壘。站在壘上便是成功「上壘」，不會被淘汰，但每個壘只能容納一人，如開始跑壘但下一壘的球員仍佔着壘不跑，正在跑壘者便很容易被淘汰，故隊員之間必須有默契，合作無間。

擊球手把球擊到外場圍欄外，稱為「全壘打」。擊球手和所有跑壘員只要繼續跑完所有壘便可統統得分，不會因被防守隊搶先抵壘、觸碰等而淘汰。

如進攻隊有3名隊員出局，雙方便要交換攻守。兩隊各自完成攻守即為1局，每場7局。7局比賽中得分較多的隊伍為勝方。

快速與慢速壘球

壘球分為快速和慢速兩種。顧名思義，兩者的分別在於投球的速度。在快速壘球中，投手以投出直線高速球為目標。在高水平的賽事中，投球速度可高達每小時100公里。至於慢速壘球，投手只能投出帶弧度的慢球。初期的壘球屬快速壘球，由於是從棒球運動演變而來，因此仍然沿用棒球的技術和規則，玩法較為複雜。後來，為了讓更多人參與，也為了方便初學者掌握，人們減低了運動的技術要求和難度，慢速壘球遂逐漸形成。

壘球與棒球的分別

壘球從棒球演變而來，故兩者的基本規則和形式十分相似。不過，與棒球相比，壘球的球場面積較小，球較大，球棒較為輕巧，男女老少皆宜。

香港壘球運動的發展

香港的壘球運動發展始於1935年，在少數從海外回流的人士推動下，友誼賽事甚為盛行。1937年，香港壘球總會正式成立，壘球在港日益普及。1961年，香港壘球總會於九龍天光道設立總部，把比賽搬到現時的天光道壘球場舉行，並為場地提供完善的設施和保養，有助提升比賽水平。香港壘球總會自成立以來一直致力提供壘球訓練，大大提高本地壘球運動的水平。



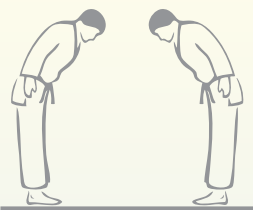
如對壘球運動感興趣，
可瀏覽香港壘球總會網頁 (<http://softball.org.hk>)。



專訪柔道選手

朗青柔道會

劉樂添、劉樂兒



劉樂兒和劉樂添年紀輕輕，卻已學習柔道十年。兩姐弟當初偶然在體育館看到柔道比賽，即被緊張的競技場面和現場氣氛吸引，後來參加了康文署舉辦的柔道訓練班，又加入朗青柔道會，全情投入這項運動。

心繫柔道 從不言苦

樂兒和樂添憑着對柔道的熱愛，一直努力不懈，即使生活步伐急促，熱誠、魄力從未減退。兩人每星期接受五天訓練，每次兩至三小時，並定期參加香港柔道總會的體能訓練班。雖然訓練繁重，姐弟倆倒覺充實，更懂得分配時間，既能兼顧學業和柔道，亦有餘暇放鬆自己，舒緩練習和比賽的壓力。

征戰四方 放眼奧運

樂兒和樂添現為香港柔道代表隊成員，分別在本港女運動員和男運動員中排名第二和第一。他們平均每年四次代表香港出戰國際賽事，備戰苦練的時光、與外地高手切磋的興奮感覺，令姐弟倆樂而忘倦。兩人均視每次比賽為難忘的寶貴經歷，深信有助自己實現奧運夢，為港爭光。



未敢自滿 恭謙求進

談到最難忘的比賽經歷，樂兒和樂添都不約而同說是亞洲青年暨青少年柔道錦標賽，不過姐姐所指的是數年前首次參加的海南賽事，弟弟則想起去年移師泰國的比賽。兩人在國際大賽見識到海外對手的實力，印象非常深刻，更下定決心，不斷鍛練。為備戰暑假的澳門國際青少年柔道錦標賽，他們積極訓練，希望繼2014年囊括男女子組首名後再下一城，續創佳績。

信心滿盈 笑迎未來

樂兒和樂添所屬的朗青柔道會是康文署社區體育會計劃的成員。姐弟倆有信心柔道運動員在康文署及香港柔道總會全力支援下，會得到更好的培訓和協助，令香港柔道的發展更為蓬勃。

全民運動日 2016

顯活力 創高峰

康文署將於8月7日（星期日）連續第八年舉行「全民運動日」，藉此在社區推廣「普及體育」，宣揚多做運動的益處，鼓勵大家持之以恆，讓運動融入生活。「全民運動日2016」以「顯活力 創高峰」為主題，鼓勵全港市民勤做運動，同時呼籲各界支持香港運動員在國際賽事爭取佳績。



免費開放康體設施

為讓市民試用不同類別的康體設施，康文署將於活動當日開放轄下多個運動場地，包括室內和戶外康樂設施，供市民免費使用，享受運動的樂趣。市民如有興趣，可於7月31日早上9時起在康文署各區場地的「康體通」訂場櫃檯辦理預約手續。至於公眾游泳池，市民無須提早預約，只須於活動當日在泳池入

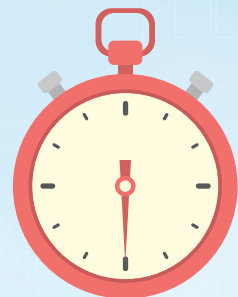
口排隊進場，但要注意各泳池可容納的人數有限。免費開放的設施包括：羽毛球場、網球場、籃球場、投球場、排球場、壁球場、乒乓球檯、桌球檯、運動攀登設施、草地滾球場、高爾夫球設施、健身室、單車賽道、活動室、舞蹈室、棒球練習場、射箭場、游泳池、水上活動中心的艇隻。

舉辦免費康體活動

為培養運動氣氛，康文署將於活動當日下午2時至6時在全港18區舉辦多項免費康體活動，包括健康講座及運動示範、親子體育活動、體育同樂活動和傷健共融活動。有意參加上述活動者，可於7月18日早上8時30分起到康文署各分區康樂事務辦事處或指定場地報名，名額先到先得。

此外，康文署邀請了中國香港體適能總會於當日在全港18區的指定體育館舉行多項體能活動；衛生署、香港中文大學運動醫學團隊、香港中文大學運動醫學及健康科學舊生會會安排物理治療師和指導人員進行運動示範；香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會及香港智障人士體育協會則協辦傷健共融活動和遊戲等，為傷健人士提供專業、安全的運動指引，讓運動文化普及社會各界。

各分區康樂事務辦事處亦會在康文署轄下多個文化場地舉辦書展、小型運動主題展覽、兒童故事分享會等活動，並設置3D相片攝影區，宣揚恆常運動的重要性，提高市民對運動的興趣。





社區體育會計劃 周年友誼賽 2016

為加強各社區體育會之間的聯繫及交流的機會，提升地區的運動水平，體育總會應康文署號召，在2016年5月29日於彩虹道體育館及遊樂場協辦「社區體育會計劃」周年友誼賽。



網球





體育舞蹈



手球



門球





社區體育會計劃 新成員介紹

(2015年12月至2016年3月)

人面獅運動連線

敢鬥

聯絡人
鄧先生

聯絡電話
9776 8468

訓練基地
天光道壘球場

壘球



飛躍體育 自助助人享人生 堅持信念創未來

飛 / 躍 / 體 / 育

聯絡人
楊小姐 / 洪先生

聯絡電話
3568 1686

訓練基地
觀塘曉光街體育館

羽毛球



第六屆全港運動會 正式起動



第六屆全港運動會（港運會）定於2017年4月23日至5月28日舉行。這個兩年一度的全港體壇盛事設有八個比賽項目，包括田徑、羽毛球、籃球、五人足球、游泳、乒乓球、網球及排球。全港十八區區議會已於今年6月開始，公開甄選運動員代表各區參加港運會的賽事，歡迎有興趣的市民及熱愛運動的人士踴躍報名參加。

此外，港運會更設有一連串精彩的社區參與活動，讓市民參加。第六屆港運會的主要活動時間表詳列如下：

地區運動員選拔	2016年6月至2017年1月
網上遊戲	2016年6月13日起
精英運動員示範及交流活動	2016年6月23日至10月30日
體育講座	2016年7月10日
全城躍動活力跑	2017年1月初
活力動感攝影比賽	2017年1月至5月
十八區誓師暨嘉年華	2017年2月中
投票選舉「我最支持的體育社區」及競猜「第六屆全港運動會總冠軍」	2017年2月中至5月中
八項體育比賽	2017年3月至5月27日
十八區啦啦隊大賽	2017年3月中
開幕典禮	2017年4月23日
閉幕暨綜合頒獎典禮	2017年5月28日



即將舉辦的體育講座及精英運動員示範和交流活動，包括觀賞精英運動員示範個人技術和分享經驗，並在資深教練指導下嘗試該項運動，詳情如下：

體育講座與精英運動員示範及交流活動				
活動名稱	日期	時間	地點	開始報名日期
體育講座				
體育講座	10/7/2016 (日)	15:00 - 17:00	香港體育學院	14/6/2016 (二)
精英運動員示範及交流活動				
田徑				
羽毛球				
乒乓球	10/7/2016 (日)	14:00 - 17:00	香港體育學院	21/6/2016 (二)
游泳				
籃球	24/9/2016 (六)	15:00 - 17:00	士美非路體育館	16/8/2016 (二)
網球	10/10/2016 (一)	14:30 - 16:30	維多利亞公園網球主場及銅鑼灣運動場網球場	13/9/2016 (二)
五人足球	30/10/2016 (日)	15:00 - 17:00	沙咀道遊樂場	20/9/2016 (二)

所有活動名額先到先得，額滿即止。有關各區運動員選拔資料及港運會活動詳情，可瀏覽第六屆港運會的專題網頁 (www.hongkonggames.hk) 或致電 2601 7671 查詢。



社區體育會活動預告

(2016年8月至2017年1月)

三項鐵人

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
健康之路體育會	水陸兩項競賽鐵人訓練班	2016年8月至2017年1月 逢星期六晚上6時30分至9時	城門谷游泳池及運動場	何先生 9688 4224
敏高游泳會	三項鐵人(持續)訓練班	2016年8月至10月 逢星期一、五、日晚上6時至8時	西貢游泳池/ 西貢鄧肇堅運動場	張先生 9010 5962
	水陸兩項鐵人訓練班	2016年8月至10月 逢星期一、五晚上6時至8時		

田徑

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
屈臣氏田徑會	少年暑期田徑會訓練班(A,B)	2016年8月逢星期一、四、五 A班：上午8時30分至10時30分 B班：上午10時30分至下午12時30分	沙田運動場	巫先生 3521 6367
	青少年暑期田徑會訓練班(A,B)	2016年8月逢星期一、四、五 A班：上午10時30分至下午12時30分 B班：下午3時至5時		
神行太保競走會	競走訓練初班	2016年8月至9月 逢星期二、四晚上7時至9時	斧山道運動場	李小姐 6472 1705

羽毛球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
南聯羽毛球會	青少年羽毛球訓練班	2016年8月至2017年1月 逢星期一晚8時至10時 逢星期六上午7時至9時	香港仔體育館/ 漁光道體育館	孔小姐 3670 0081
尚青會	青少年羽毛球技術改良班	2016年8月至2017年1月 逢星期六下午3時至5時、 下午5時至晚上7時	九龍城體育館	黃小姐 9375 2191
	青少年羽毛球初班	2016年8月至2017年1月 逢星期六下午1時至3時		
藍田羽毛球會	成人羽毛球改良班	2016年8月至2017年1月 逢星期二晚上7時至9時	藍田南體育館	梁先生 9454 5617
	青少年羽毛球技術進階班	2016年8月至2017年1月 逢星期五晚上6時至8時		
馬鞍山羽毛球會	青少年羽毛球精英班	2016年8月2日至2017年1月25日 逢星期二、五、六下午5時至晚上7時 逢星期五晚上9時至11時	馬鞍山體育館/ 恆安體育館	羅小姐 9228 6070
	成人訓練班	2016年8月2日至2017年1月25日 逢星期二、四晚上9時至11時 逢星期二上午9時至11時		
元朗鳳琴羽毛球會	青少年羽毛球技術改良班(第一至第三階段)	2016年8月至12月 逢星期六晚上6時至8時	天水圍體育館	梁先生 9092 9099
	青少年羽毛球技術改良班(第一及第二階段)	2016年8月至10月 逢星期六晚上8時至10時		

門球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
迦南體育會	青少年門球長期培訓班(第一階段)	2016年8月6日至2017年2月25日 逢星期六下午3時至晚上6時	摩士公園草地門球場	詹先生 9600 4853
	門球長期培訓班(第一階段)(延展)	2016年8月1日至12月5日 逢星期一、五上午8時至11時		



曲棍球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
沙鷹體育會	青苗曲棍球訓練計劃	2016年8月 逢星期二、四上午8時30分至10時	京士柏曲棍球場	邱小姐 9329 3094
	青少年曲棍球訓練計劃	2016年8月 逢星期二、四上午10時30分至正午12時		

柔道

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
九龍柔道會	柔道訓練班	2016年8月至2017年1月 逢星期六晚上7時至9時	彩虹道體育館	何先生 6584 7770
朗青柔道會	柔道訓練班	2016年8月至2017年1月 逢星期三晚上8時至10時	朗屏體育館	方先生 9032 1636
香港名望柔道會	柔道培訓班	2016年8月至2017年1月 逢星期六下午2時至4時	天瑞體育館	黃小姐 9348 6083
香港青少年柔道班	柔道訓練班	2016年8月至2017年1月 逢星期六下午3時至5時	大角咀體育館	陳小姐 9748 1770

棒球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
沙田體育會棒球會	中級棒球訓練班第二階段	2016年8月 逢星期二至日下午2時至5時	獅子山2號棒球場	鄭太 2691 5657
	中級棒球訓練班第三階段	2016年8月 逢星期二至日下午1時至5時	純陽小學棒球場	

網球

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
卓越網球會	網球練習班	2016年8月至2017年1月 逢星期四晚上7時至10時 星期六下午5時至晚上8時	摩士四號公園	黃先生 9093 2102
繁星網球會	網球進階班	2016年8月至12月 逢星期日下午4時至晚上6時	彩虹道羽毛球中心 網球場	陳先生 6236 3931
	網球練習班	2016年8月至2017年1月 逢星期二、三晚上7時至10時		
深水埗青少年 網球會	青少年網球技術改良班 (A及B班)	2016年8月 逢星期一至五上午8時至11時	石硤尾公園網球場	鄭先生 9088 8875
	青少年網球戰術營 (A及B班)	2016年12月至2017年1月 逢星期一至五上午9時至正午12時		
深水埗體育會 網球會	網球戰術訓練班	2016年8月至11月 星期一、三晚上8時至10時		
	網球訓練日營	2017年1月 逢星期六下午2時至晚上9時		
社區網球會聯會	社區網球會冬季聯賽	2016年9月至2017年1月 逢星期一至六晚上6時至11時	康文署轄下網球場	
	社區網球隊際賽/ 社區網球家庭賽	2016年12月至2017年1月 逢星期日上午9時至晚上6時	石硤尾公園網球場	

體育舞蹈

社區體育會	活動名稱	活動日期及時間	活動地點	查詢電話
研藝體育舞蹈會	青少年體育舞蹈訓練班	2016年8月至2017年1月 逢星期日正午12時至下午2時	上環體育館舞蹈室	鄭小姐 9032 9022
常舞坊	體育舞蹈訓練班(青少年)	2016年8月至9月 逢星期六上午11時至下午1時	蒲崗村體育館	林小姐 9431 7394
	體育舞蹈訓練班(成人)	2016年8月至9月 逢星期六上午10時至正午12時		
群青體育舞蹈會	體育舞蹈訓練班(青少年)	2016年8月至9月 逢星期日下午2時至4時	官涌體育館	黎先生 6106 1201



柔道樂



名望柔道會 親子組合

名望徒兒大與小
不分男女樂融融
父子母子師兄妹
師父情深意悠悠



拯溺運動員 = 救生員嗎？

「拯溺」這兩個字，可能讓人第一時間只會想起「救生員」。其實拯溺也有比賽項目，例如是泳術及拯救技術發展而成的競賽項目，當中包括泳池項目及沙灘海洋項目。其要求除了精湛泳術之外，體能和特定技術也非常重要，尤其於海洋項目方面需對多種器材有相當的認識及體能方可應付得來，器材包括有海浪游、海浪板、海浪艇……等等。香港拯溺總會舉辦了不少香港本地賽，進行推廣及發展。而香港的拯溺隊每年都派出運動員代表香港參與多個海外賽及世界賽，在2015年11月香港拯溺隊中多位精英參加於中國廈門舉行的「全國救生錦標賽」，力戰中國各區各省的代表隊，成績非常彪炳，尤其女子隊更在泳池項目中的4×25接力假人運送比賽中奪金！這班默默耕耘的拯溺運動員，帶動更多人能夠認識這個「不一樣的運動」！它不單是游泳比賽，不單是拯救知識和技術，它是兩者兼備的競賽運動。



金海豚體育會 拯溺競賽部

如想參與不一樣的運動，就來看看了解一下吧！



本會隊員：余詠雪；許智恒；
蘇冠銘；葉錦榮。

第十七屆全國救生錦標賽

尖峰龍於世界賽 大放異彩

柴灣街坊福利會尖峰龍舟隊（簡稱「尖峰龍」）於本年4月初派出36名運動員，首次遠赴南澳阿德萊德，代表香港出戰「第10屆世界龍舟俱樂部錦標賽」（10th Club Crew World Championship, CCWC），結果在Senior B公開組小龍200米賽事中力壓群雄，勇奪銀牌，混合組取得殿軍，而精英公開組在小龍200米晉身決賽的過程中，每場皆造出零點幾秒的進步，力求突破，越戰越強。

CCWC是由國際龍舟聯合會（International Dragon Boat Federation, IDBF）主辦，來自17個國家及地區、全球300多支頂尖的龍舟隊伍，一連7日作賽。尖峰龍在去年的香港龍舟錦標賽中，分別在精英混合組得500米冠軍及200米亞軍，而o50組均在小龍及中龍的500米及200米賽事中獲得季軍、2000米賽事亦得亞軍，最終脫穎而出，取得CCWC的參賽資格。

尖峰龍扎根柴灣，感謝柴灣區街坊福利會支持，以及萬匯基建有限公司慷慨贊助，才得以穩步發展。今次尖峰龍汲取了寶貴的大賽經驗，並訂下來年目標，積極備戰2018年匈牙利舉行的CCWC，繼續推動社區體育會邁向國際！



尖峰龍在精英公開組200米賽事的衝線一刻（第3線）



尖峰龍出戰「第10屆世界龍舟俱樂部錦標賽」



尖峰龍在Senior B公開組小龍200米賽事中勇奪銀牌

競走的裁判制度

競步（後稱「競走」）不光是「擺擺手、扭扭臀」的運動。其實，競走是一種規範性極高，講求技術與體能充份結合的運動。有別於跑步，競走有兩項嚴格要求：

- （一）運動員於競走時，雙腳不得同時離地，即不得「騰空」（註一）；
- （二）前腿著地時，必須保持膝蓋伸直，即不能「曲膝」。

競走是一項很嚴謹的田徑比賽。與其他田徑項目不同，競走是唯一有派駐專項競走裁判（後稱：「裁判」）監場的項目。在比賽當中，裁判的職責是確保運動員在整條賽道上嚴格遵從以上兩項規則作賽。因此，在場地賽和道路賽當中，往往需要六至九名裁判，當中包括一位主裁判。他們分區獨立執法，專注地監察每位經過面前的運動員。若一名裁判察覺運動員有騰空或曲膝的跡象，就會出示黃色警告牌提示。若該運動員仍未有改善

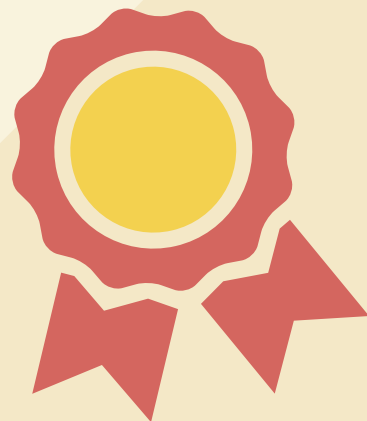
情況，並且有明顯騰空或曲膝，該裁判就會取消此運動員比賽資格。但該運動員仍可繼續作賽，直至被三名裁判取消比賽資格後，主裁判才會以紅牌指示他停止作賽及離開賽道。如此安排確保了運動員在一個客觀的標準下爭分奪秒比賽。

在香港，很多人對競走判罰制度未必清楚。有些朋友會質疑裁判執法的準則，因為在攝錄機慢動作下，往往可看到一些運動員騰空，但卻沒被判罰。其實根據競走的定義，「騰空」是指人眼可見的騰空，因此不能以慢鏡頭下的騰空影像，用作比賽時判罰的根據。這正是競走特別之處。在嚴格規範下，運動員要運用腦袋思考，如何在限定的動作框架內發揮最快的速度。

註一：人眼可見的騰空。

李振威（香港業餘田徑總會註冊裁判）





社區體育會輝煌戰績

(2015年10月至2016年3月)

三項鐵人

社區體育會	公開比賽	獲取成績
敏高游泳會	2016陸上兩項鐵人一比賽(一)	女子2008年組冠軍
	2016陸上兩項鐵人一比賽(二)	女子2007年組冠軍

田徑

社區體育會	公開比賽	獲取成績
屈臣氏田徑會	澳洲競走錦標賽	女子公開組20公里第6名(刷新香港紀錄)
	香港場地競走錦標賽2016	男子公開組10000米冠軍(刷新香港紀錄)
神行太保競走會	香港道路競走錦標賽2015	女子青年組10000米冠軍、男子青年組10000米冠軍、男子壯年組20000米亞軍、男子先進組20000米季軍、女子先進組20000米冠、亞、季軍
	香港場地競走錦標賽2016	男子青年組5000米冠軍、男子公開組10000米亞軍、女子公開組10000米冠、亞、季軍

羽毛球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
尚青會	2015-2016 球會盃青少年羽毛球隊際賽	18歲以下男女混合組殿軍

門球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
迦南體育會	2015年第7屆亞洲城市門球邀請賽	銀組冠軍
	2015年全港門球聯賽	乙組亞軍



曲棍球

社區體育會	公開比賽	獲取成績
沙鷹體育會	香港曲棍球冬季聯賽	女子第一組冠軍 女子第五組亞軍

拯溺

社區體育會	公開比賽	獲取成績
金海豚體育會	2015年全港公開拯溺錦標賽暨拯溺發展盃	女子100米穿蛙鞋拖帶假人賽冠軍 女子200米障礙賽冠、亞軍 女子100米穿蛙鞋運送假人賽冠、亞軍 男子100米穿蛙鞋拖帶假人賽冠軍 男子海浪板速度賽冠軍

柔道

社區體育會	公開比賽	獲取成績
朗青柔道會	2016香港國際柔道錦標賽	男子90公斤以下亞軍
香港青少年柔道班	2015年香港青少年柔道錦標賽 2015年度香港柔道冠軍賽	13-16歲男童組73公斤冠、亞軍 男子組55公斤季軍

體育舞蹈

社區體育會	公開比賽	獲取成績
研藝體育舞蹈會	香港體育舞蹈公開賽	16-24歲男女混合組標準舞五項冠軍 16-24歲男女混合組拉丁舞五項亞軍

多謝支持

以下社區體育會謹向贊助活動的機構致以衷心的謝意（活動日期：2016年1月至6月）

體育項目	社區體育會	活動	贊助機構	贊助內容
田徑	神行太保競走會	GOMA盃2016場地競走賽暨競走同樂日	GOMA	冠名贊助
網球	社區體育會聯會	社區網球會夏季聯賽	Sing Wo Sports Ltd. Powerway Sports(HK) Ltd. Wares Asis Pacific Ltd.	禮品



多項選擇挑戰題

(請於本刊內文尋找答案，然後依據題1的方式
圈出最合適的一個答案)



1. 壘球比賽中，對決的雙方可稱為什麼？

- A. 紅隊和白隊 B. 進攻隊和防守隊 C. 正選隊和後備隊

2. 以下那項不是田徑項目？

- A. 道路長跑賽 B. 單車 C. 競走

3. 香港業餘田徑總會成立了65年，至今的註冊運動員人數約有多少名？

- A. 3,700名 B. 6,900名 C. 8,500名

4. 跆拳道是那個國家的國技？

- A. 韓國 B. 日本 C. 菲律賓

5. 運用跆拳道的拳術可幫助長者訓練那個項目？

- A. 溝通能力 B. 思考 C. 肢體肌力

6. 壘球於1880年代起源於那個國家？

- A. 美國 B. 日本 C. 英國

7. 壘球場外形是怎樣的？

- A. 長方形 B. 六角形 C. 扇形

8.

2015/16年度社區體育會管理進階課程結業禮暨分享會於何月何日舉行？

- A. 3月6日 B. 4月1日 C. 5月2日

9.

活力新星中的兩姐弟目前為以下那個代表隊成員？

- A. 香港柔道代表隊
B. 九龍柔道代表隊
C. 新界柔道代表隊

10.

今年的全民運動日定於那一天？

- A. 12月4日 B. 10月1日 C. 8月7日

11.

2017年舉辦的全港運動會是第幾屆？

- A. 第六屆
B. 第七屆
C. 第八屆

參加方法

請填妥下方表格並連同遊戲答案於2016年9月26日或以前(以郵戳日期為準)寄回香港沙田排頭街1-3號康文署總部3樓社區體育會小組。



答中所有問題的得獎者可獲精美紀念品乙份，名額50名，若答中問題者超過50名，則以抽籤形式處理。

康文署將於2016年10月7日前將有關紀念品直接郵寄給遊戲得獎者。每位參加者只可遞交一份表格，重複投表將不獲受理。

姓名：_____

電話：_____

通訊地址：_____

備註：你提供的資料，只作康文署日後聯絡及統計之用，遞交表格後，如欲更正或查詢個人資料，請與康文署社區體育小組職員聯絡。

從何途徑閱讀本專刊：

- 體育總會
- 康文署網頁
- 康樂事務辦事處
- 社區體育會
- 學校
- 其他(請註明)

上期遊戲答案

1. B. 4小時

7. B. 1934年

2. C. 全民健體操

8. A. 青少年羽毛球發展計劃

3. C. 士兵的劍術訓練

9. B. 沙田

4. B. 西班牙

10. B. 亞洲板球總會精英盃2008

5. B. 輪椅是會固定在場地

11. B. 2015年9月7日

6. B. 第二名

如欲取閱社區體育會專刊，可前往康文署轄下各分區康樂事務辦事處或康樂體育場地索取，或到各公共圖書館借閱。每期專刊均會定期上載至康文署網頁：www.lcsd.gov.hk，歡迎市民瀏覽。

康樂及文化事務署

客務熱線電話：2414 5555
圖文傳真：2697 4220
網址：www.lcsd.gov.hk
電子郵件：cscu@lcsd.gov.hk

* 版權所有，未經同意，不得翻印或轉載
* 多謝各體育總會及社區體育會為專刊提供相片