



BEN SIR

體育堂



Up

Up





自己身體自己救

自己毋語自己救。同理，自己身體也要自己救。

自己想整容可以付費靠美容公司處理，但自己想減肥，一定要靠自己做運動，持之以恆才救回自己。

對女士來說，減肥似乎是做運動唯一目的，唯一誘因。但對於一般市民來說，是否這樣的簡單呢？對小朋友來說，運動好處有助他們發育；對年青人來說，運動有助保持身材健美，易於吸引異性；對中年人來說，運動是為老年作健康儲備；對老年人來說，運動可以鍛鍊平衡，防止跌倒，以及令他們保持身心開朗，免得在家發霉。

簡單來說，不論年齡及目的，運動能為你儲健康、儲體態、儲開心。我想，政府推廣的全民運動，其目的也在於此。

我是香港註冊體育老師，從前教過八年體育。體育的目的不是訓練學生成為香港代表隊，我們都知道精英運動員萬中無一；教育制度設立體育科，主要目的是透過運動來教導學童體能要靠自己操練才獲得，有了體能至少在街上追巴士時會較為容易。

除了這些功能外，體育科當然有其哲學的一面。體育科大致上有五大範疇：田徑、球類、體操、游泳、舞蹈，供



Ben Sir, 歐陽偉豪博士
藝人 / 語言學宗 / 香港註冊教師
香港科技大學哲學博士
香港中文大學哲學碩士、文學士



給學童選擇，當他們成長後，回頭一看，如果沒有一樣他們喜歡，沒有一樣他們玩過，沒有一樣能夠帶着進入成年，不是很遺憾嗎？即使對運動沒有多大興趣，起碼可以同自己說句：「我都玩過吖。」

為免日後產生遺憾，我便以體育老師的身份出版這本小書。我當然不是香港代表隊，起碼在上述五大範疇我都參與過。例如適逢今年是世界杯年，當然會有章節討論足球。「波係圓嘅」會由這充滿智慧的金句開首，之後談談足球的歷史，踢足球的簡單裝備，一些簡單的球例，以及香港在足球壇上的輝煌事跡。當然，我本身也是研究語言的，一些體育術語也會討論，例如：食波餅、插水、插花等。

希望讀者能夠對各項運動項目有個簡單的認識，問問自己，哪個運動項目適合自己，繼而重燃鬥志，投入下去。

我不是每日，就是隔日去維園對面的運動場跑步，十個圈，三十分鐘，希望明天會見到你。

Ben Sir (歐陽偉豪)

序 | 2

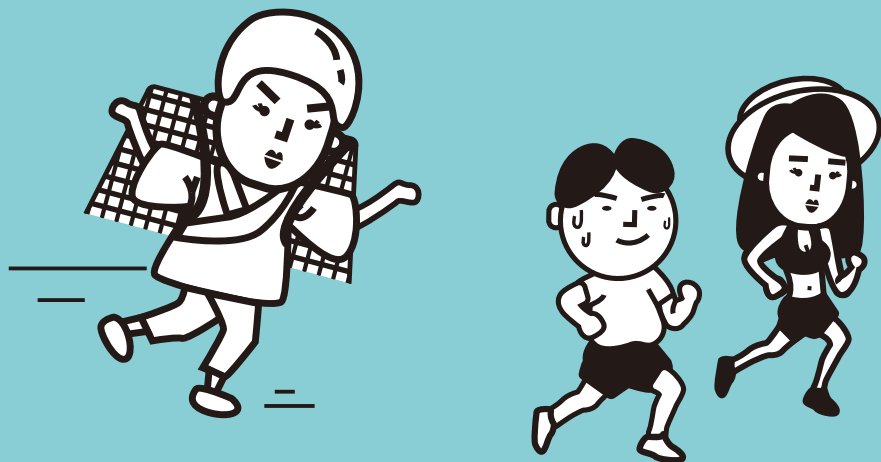
PART 1

郁身郁勢真心講運動 | 6

點解要郁? | 8

運動，分好多種嘅! | 10

關於運動術語的十個為甚麼 | 18





PART 2

得閒就郁 唔使出口術 | 22

足球：波係圓嘅 | 24

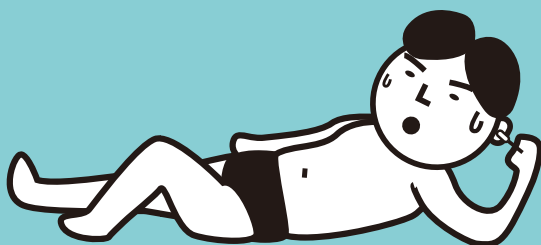
籃球：陽光熱血籃球魂 | 44

排球：青春火花 | 58

跑步：個個都跑步 | 74

游泳：消暑健體全身郁 | 90

行山：行山喇喂！ | 108

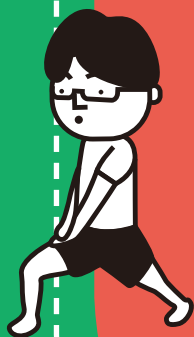


郁

身

郁

勢



PART
1

真心
講運動



點解要郁？



香港人生活緊張，長期受壓，不時感到焦慮暴躁，鬱鬱埋埋終有一日會爆，傷心又傷身，而周身郁的各類運動幫到你，既是治療負面情緒的妙方，又是強健體魄的良藥。運動好處多籬籬，包括調劑身心、消除煩惱、促進新陳代謝、姿勢矯正、身體協調、塑造身體曲線、緩解壓力、增強體質、舒展筋骨、抵抗疾病、消除疲勞、增加肺部呼吸……多到不能盡錄，總之運動得宜可以助你延年益壽。好嘢唔好收收埋埋，約埋三五知己、親朋戚友，齊齊出動周身郁，改善身心狀態之餘，更有助擴闊社交圈子、建立良好人際關係。

羅馬不是一日建成的，運動成效也並非立竿見影。來給自己制訂一個運動計劃吧！有時，理想不一定要驚天動地，只要養成每周至少三次，每次進行 20 至 30 分鐘有氧運動的習慣，持之以恆，就已經很理想了。不過，要謹記運動要循序漸進，切勿操之過急，否則得不償失。



運動， 分好多種嘅！

以技能劃分

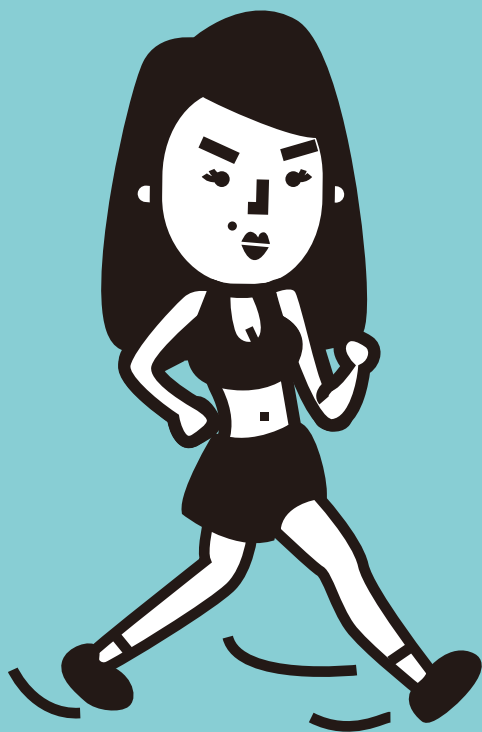
從讀者角度出發，運動一般以技能來劃分，即指鍛鍊體格的田徑、球類、體操、游泳、舞蹈五大範疇。

田徑

即指田賽與徑賽，亦稱田徑運動、陸上競技，是各大國際運動會的主要競技項目。田徑運動形式簡單，不需要昂貴的設備，而且大部分都屬於一個人的運動，可以隨時心血來潮出動操兩嘢，方便之極。

田徑運動發展歷史悠久，早在公元前 776 年古希臘第一屆古代奧運會已是比賽項目。於 1896 年第一屆現代奧運會上，走、跑、跳躍、投擲等田徑項目亦成為主要競技項目。

田賽與徑賽如何分家呢？以時間計算成績的競走和跑的項目叫「徑賽」，大部分項目都在徑賽場上舉行，當中賽跑項目，距離由 100 米至 10,000 米不等，除了 100 米這種直線項目採用平直起跑外，其他例如 200 米、400 米和 800 米等都採用錯開起跑。

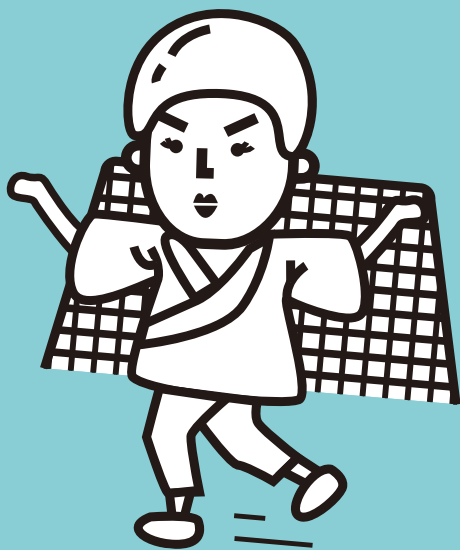


以高度和距離長度計算成績的跳躍、投擲項目叫「田賽」，在徑賽場內的特定位置舉行。其中跳躍項目包括跳遠、三級跳遠、跳高和撐竿跳等，投擲項目則包括鉛球、鐵餅、鏈球和標槍等。

田徑比賽由田賽、徑賽、公路路跑、競走和越野賽跑組成，此外還有些是由田賽和徑賽項目組合而成的「十項全能」比賽。

球類運動

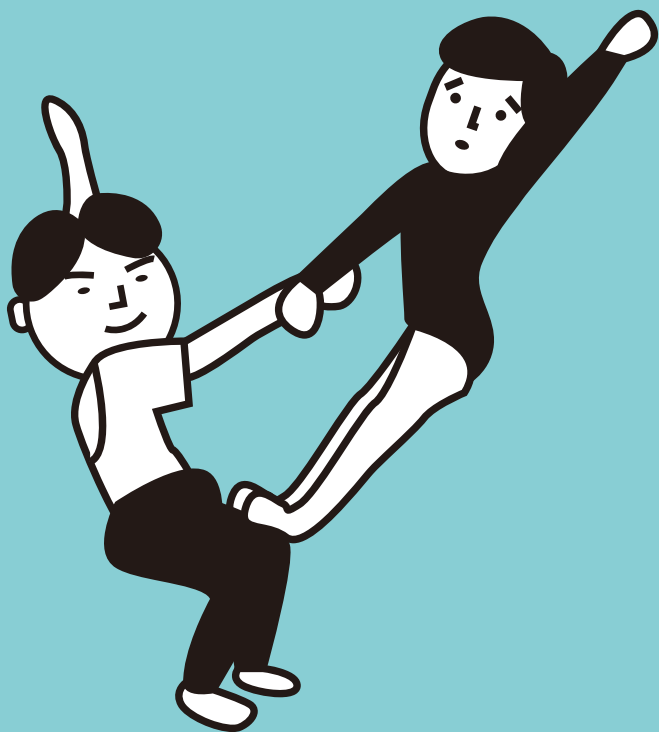
顧名思義，是以球作為基礎的運動或遊戲，根據不同的形式又可分為以下四種：使用球棒或球桿擊打的有棒球、高爾夫球、槌球及板球等；設有兩個球門，將球擊入對方球門得分的有籃球、所有形式的足球、曲棍球，或長曲棍球等；在空中向對方場地擊球的有排球及羽毛球等；以擊中指定目標為得分標準的有保齡球等。



體操

體操是對所有體操項目的總稱，在國際體操聯合會中可分為競技體操、藝術體操、跳彈床、技巧體操、有氧體操等項目。





技巧體操

自馬戲團發展而來，平衡動作由雙人（兩男、兩女或一男一女）、三人（女子）與四人（男子）在 12 平方米的彈性地板上進行；其中單人表演的墊上翻騰需要非常快速地完成一連串空翻、彈跳，還有轉體動作。

游泳

游泳依靠水的浮力，再加上踏、撐、撥、伸等肢體動作令身體向前進，可分為競技游泳和實用游泳兩種。競技游泳包括蝶泳、背泳（也稱仰泳）、蛙泳、自由泳（也稱捷泳、爬泳），是奧運會的主要項目之一。在實用方面，由於游泳需要全身活動，是鍛鍊全身肌肉的好方法，亦可幫助提高心肺功能，對維持身體健康非常有效。

早期競技游泳發展簡史

十九世紀中期

源於英國及澳洲。

1837 年

英國游泳協會成立，為近代游泳競賽歷史揭開序幕。

1869 年

世界第一個國家游泳總會—英國業餘游泳總會成立。

二十世紀初

世界各國的游泳比賽開始普及。

1894 年 6 月 16 日

巴黎成立國際奧委會，會上游泳被列為 1896 年奧運會的項目之一。

1908 年

國際游泳聯合會（FINA）成立。

話時話都跳咗大
半個鐘啦！點解
我仲咁搵薑嘅？

佢高傲但宅心仁厚！



舞蹈

舞蹈，乃八大藝術之一，具多元社會意義及作用，它既是運動、祭祀方式，也是社交（求偶）、禮儀。一般有音樂伴奏，有時亦需要使用其他道具，主要以有節奏的動作為表現手法。舞蹈除了要挺胸收腹外，還有眼望天花牆角那份高傲！練好舞蹈，可以提昇美感、建立自信，也可鍛鍊肌肉、預防疾病。曾有專家指出，當煩憂來襲時，若能練習 15 分鐘輕快舞蹈，人就會定返啲，緊張都會少啲。

以健康效益劃分

運動就如功夫，「笨」唔係一定要鬥出輸贏，還有很多人做運動只是為了要養好身子、練出美好身段。因此，我們在此亦針對健康效益，將運動分為以下三大類，並以並列方式方便讀者比較，從中選擇適合自己的運動方式。

健康 效益

心肺耐力鍛鍊運動

促進血液循環、增強心肺功能、消耗熱量、有助保持健康體重、減低患上慢性疾病和部分癌症的風險、紓緩壓力。

種類

游泳、行山、優質健行、踩單車、緩步跑、行樓梯、跳健體舞等

須知

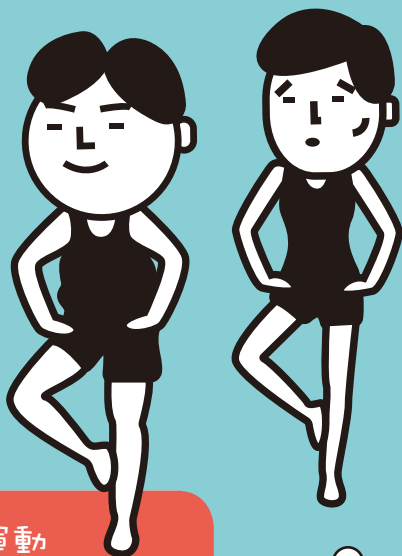
- * 選擇适合自己能力和興趣的活動。
- * 每星期進行不多於 5 次，每次 30 至 60 分鐘中等強度的鍛鍊。
- * 初習者可分段（每次不多於 10 分鐘）進行，然後按個人能力逐步增加強度和時間。

肌肉鍛鍊運動

保持身體姿勢正確、改善體型、減少肌肉關節的慢性痛症、增加身體的自我保護能力、增強運動能力、減低受傷風險。

器械健體、舉啞鈴等

- * 鍛鍊應循序漸進、量力而為。
- * 速度要適中，用力時呼氣、放鬆時吸氣。
- * 每星期針對主要肌群做 2 至 3 次低至中強度負荷，每次 2 至 4 組（一組等於重複動作 10 至 15 次；組與組之間要充分休息）。
- * 初期以鍛鍊耐力為目標，及後可鍛鍊力量。



伸展運動

健康 效益

伸展身體不同部位、活動關節、舒展筋骨。作為運動前的熱身及運動後的緩和練習，可幫助肌肉放鬆，改善關節活動，鬆弛神經、增強活動能力及運動表現、減低運動受傷的風險。

種類

身體不同部位的靜態伸展運動

須知

- * 避免進行抽動或彈振的動作。
- * 保持呼吸暢順。
- * 每星期不少於 2 至 3 天的鍛鍊。
- * 初學者以靜態伸展為主。
- * 每套動作做 3 至 4 次，每次伸展時維持動作 10 至 30 秒。
- * 伸展中的肌肉應保持放鬆，而伸展部位要有輕微拉緊的感覺。

骨格精奇如我
咁應該做咩運
動呢？

關於運動術語的 十個為甚麼



點解嘅!

點解嘅!

點解嘅!

Q1 為甚麼是「打吡大賽」不是「打比大賽」？

打吡其實是英文 local derby 的音譯，意即同市球隊對戰。

Q2 為甚麼「插水」會變成負面詞語？

本來，插水係好咁形容緊跳水運動員垂直入水的動作，優美如一根針般直插入水。由於插水動作快速且垂直地由高向低下墜，因此便被用來形容一些本來狀態大好，但突然間卻變得極差，又或者形容一個人的形象、民望、聲譽和狀態由好急轉壞。插水也用於足球比賽，因球員假裝被對手侵犯失衡倒地的動作與跳水運動員的入水動作相似，故這種欺詐行為也稱為「插水」。

Q3 為甚麼「白飯魚」與運動關係如此密切？

白飯魚並不是魚，而是一種橡膠底白布鞋的俗稱。那些年，香港人未那麼富有，出去街場打波踢波，或者學生上體育課時人人踏着一對白飯魚。有些學校為免學生間出現貧富懸殊的情況，更規定所有學生不得穿著（尤其是有牌子的）運動鞋，一律要穿白飯魚。

Q4 為甚麼形容弱隊為「魚腩」？

魚腩無骨、肉軟易咀嚼，用為體育術語時比喻實力奇差，完全沒有競爭力可言的隊伍，要戰勝他們可謂不費吹灰之力，如吃魚腩般容易。

Q5 為甚麼人人都想「大滿貫」？

即 Grand Slam，來自橋牌的術語，即贏得一局中所有叫牌。借用於網球界，則指在同一年橫掃澳洲公開賽、法國公開賽、溫布頓錦標賽及美國公開賽冠軍。後來，這些大賽亦被稱為大滿貫系列賽。

Q6 為甚麼「刁時」總令運動員緊張萬分？

刁時「Deuce」源自法文的「Deux」，即 2 的意思。用於體育中，是指對賽雙方打至距離決勝分還差 1 分時仍然平手，其中一方必須領前 2 分方能獲勝，而先拿 1 分的一方稱為 Advantage（佔先）。

Q7 為甚麼擊球落在場內亦可以叫做「全壘打」？

全壘打（Home Run），是棒球運動的術語，指擊球手把球擊出後跑過全部壘，回到本壘得分。擊球手若把球擊出場外（不包括場後方的犯規區域），即為全壘打，所有壘上隊友均可返回本壘；即使擊球落在場內，若打者跑得夠快，趕過守方將球傳返本壘前跑回本壘，亦算為全壘打，稱為「場內全壘打」。

Q8 為甚麼足球比賽最怕「老竇帶仔出街」？

因為大細（勢）已去。代表即使球賽未完，落後一方卻已無法翻身。

Q9 為甚麼打高爾夫球會打到「小鳥」和「老鷹」？

高爾夫球場內的小鳥和老鷹？其實兩者都是高爾夫球術語而已，小鳥（Birdie）指在一個洞用比標準桿（Par）少 1 桿完成，例如標準桿要用 4 桿將球打入洞，但卻只打了 3 桿就打入洞。那麼，比標準桿少 2 桿的話當然比「小鳥」要大，所以就稱為「老鷹」（Eagle）。

Q10 為甚麼用「牛棚」來代表一眾中繼投手？是因為他們特別粗魯嗎？

牛棚（Bullpen），棒球術語，本指投手登場前熱身的區域，後來引伸為中繼投手群（先發投手以外的投手）。Bullpen 一詞始出現於 20 世紀初，在先發投手未落場前，一眾中繼投手會進入牛棚熱身，一般至第 5、6 局，領隊便會打電話通知中繼投手入替。



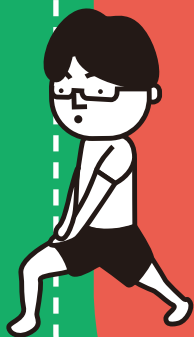
關於運動的術語很多，實在未能盡舉，除了以上十個外，書中介紹各類運動時亦有涉及部分，留待讀者逐一發掘及細味。

得

閒

就

郁



PART
2

唔駛
出口術





波係圓嘅





「波係圓嘅」，是已故資深體育新聞主播伍晃榮的名句，以此說明未到最後，勝負未決，所以「打波要有火」，切勿輕言放棄。用來形容賽情峰迴路轉的足球，可謂極之貼切。足球比賽，過程劇力萬鈞、扣人心弦，既刺激好玩又有驚喜。

好！好足球！





燒～雞翼～～
我鍾意食～～
但冇咗火機
我以後冇得再食～





作者
Ben Sir (歐陽偉豪博士)

編輯
Pheona Tse

資料及文字整理
胡小奇

插圖
Mi

美術設計
Nora Chung

排版
Kammy

相片提供
《足球周刊香港版》

出版者
知出版社
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511
傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
網址：<http://www.formspub.com>
<http://www.facebook.com/cognizancepub>

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓
電話：2150 2100
傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
萬里印刷有限公司

出版日期
二零一八年七月第一次印刷

版權所有・不准翻印
Copyright ©2018 Wan Li Book Company Limited.
Published in Hong Kong by Cognizance Publishing,
a division of Wan Li Book Company Limited.
ISBN 978-962-14-6704-1



瀏覽網站



facebook

自己毋語自己救。

同理，自己身體也要自己救。

自己想整容可以付費靠美容公司處理，

但想減肥，一定要靠自己做運動，

持之以恆才救回自己。



真正身分是體育老師的Ben Sir 雖然不是香港代表隊，但起碼在田徑、游泳、球類、體操、舞蹈五大範疇都參與過，他以推廣運動為己任，繼續以輕鬆惹笑的手法，教大家運動抗抑鬱。



ISBN 978-962-14-6704-1



9 789621 467041



聯合出版集團

HK\$88.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：流行讀物 / 運動

