



的動作，同時也可避免運動傷害的產生。暖身之後即可開始有氧舞蹈的部份。以有氧性的運動來說，身體在二十分鐘後才會開始燃燒脂肪，但是三十分鐘之後，效能還沒有顯著的增加，但受傷機率會明顯增多。所以此一部份的安排以二十五分鐘至三十分鐘為佳。在做完有氧舞蹈較為激烈的運動後，可先測量自己的脈博，測知是否已達到運動的強度。之後再以一段較為緩和的運動（約五分鐘）使脈博及呼吸逐漸恢復平緩。至於如何判定是否達到預期效果，可由下列公式來加以判定：

最大心跳數=220-年齡

運動心跳數=X%×最大心跳數

（※一般人體能狀況X為60~80之間）

運動時原則上至少須以最大心跳數的百分之六十為運動強度，才能達到增加心肺耐力的目標。接下來的部份便是地板運動。

，此一部份是為加強局部肌力訓練所安排的，例：仰臥起坐、抬腿、伏地挺身…等。最後再以五至七分鐘的伸展運動做為為有氧舞蹈課程的總結。

#### 四、從事有氧舞蹈時應注意之事項

(一)運動前健康檢查及體適能評估

(二)運動時的裝備

服裝—棉質易吸汗之運動服

胸罩—女性一定要穿著，以免造成大胸肌拉傷。

鞋子—特定有氧舞蹈鞋或韻律鞋。

#### 五、音樂的選擇

可以用各種節拍明顯之輕快音樂。例：狄斯可、森巴、恰恰、鄉村、搖滾樂、季節慶典音樂…等。

#### 六、結論

現在有氧舞蹈已非早期單高衝擊或低衝擊性的動作連貫而已。據從事有氧舞蹈教學已多年且為國內第一位拿到有氧舞蹈教練執照的姜慧嵐老師說明，現今的趨勢—首先必須由高低衝擊的間歇動作來組成，且同一動作不要重覆十六次以上，而每週運動三至五次即可。而目前最要糾正的錯誤觀念便是運動沒有局部減肥，單是運動某一部位只是增強那部位的肌肉，因此減肥是全身性的。

不論從事任何運動，恆心、毅力是必備的，因為凡乃均無快速的成果可言，必須是循序漸進，持之以恆才能達到運動的目的。有氧舞蹈也是如此。國內也于民國七十九年元月七日正式成立「中華民國有氧體能協會」，希望藉由此一協會的誕生，能將該項活動推展開來，讓大家普遍對此活動有所認識，今後協會也會陸續舉辦一些有關活動，歡迎有興趣的人能一同參與，更歡迎男女一同加入此一行列，共同為健身而努力。以正當而有意義的活動，端正社會日趨惡化的風氣。

開  
創  
新  
機

## 承辦全國大專院校 第二十屆運動會之回顧

突  
破  
極  
限

／陳進發

### 一、前言

一年一度的大專運動會是國內百餘所大專院校的年度大事，各校好手齊集較勁，繼以時日之苦練都期望能拔得頭籌，因此安排此一盛會的種種就需煞費心思，以力求順利圓滿。

本校自七十五年十一月十日受教育部委任承辦第二十屆大專運動會後，即積極著手籌備，首先掌握各項大型比賽的觀摩機會，收集相關資料，七十七年三月正式成立技術小組，以擬定組織章程草案、訂立比賽項目；成立幹事部、歸劃各組任務職掌，以期達到盡善盡美。

七十七年五月在中央大學接下會旗，本校正式成為中華民國大專院校第二十屆運動會承辦學校，正式展開忙碌而充實的籌備工作。

### 二、籌備經過

為發揮組織運作功能，特成立幹事部，分別由劉訓導長欽泉及體育組張主任惠峰擔任正副總幹事，下設二十二個工作小組，就大專運動會的模式集思廣益，共同為辦好大專運動會的準備事宜而群策群力，各司所職，各盡所能。

#### (一)召開各項會議

- 1.召開籌備委員會兩次，首次為研討有關組織章程、競賽辦法及重要議案，並於比賽結束後舉行檢討會，提出指正及建議事項。
- 2.召開校內協調會二次，全體幹事部會議六次，技術小組會議六次，軍警及各支援單位協調會二次，場地整建協調會三次，裁判聘請協調會二次，並不定期舉行各組間之工作協調會。

#### (二)報名人數

本屆運動會參加人數：選手為三千三百八十二人，其中田徑一千四百



零二人，游泳六百五十六人，體操一百四十人，羽球六百零六人，網球五百七十八人，加上各隊職員一千二百六十二人，總數共達四千六百四十四人。

### (三)裁判之聘請

爲提昇裁判員素質，於台北國賓飯店召開協調會，請各單項協會總幹事、競賽組、裁判組有關人員共同協商並慎重審查後聘用。

### (四)資訊作業

本校電腦中心同仁，辛勞備至，自桌上排版，雷射印刷製作秩序冊，到比賽現場分組編配及成績處理，皆爲電腦化的自動功能，不但減低人爲作業的差錯和疏忽，更方便比賽結果之迅速傳達。

### (五)競賽場地之設備

- 1.田徑：四百公尺國際標準PU跑道，採用一九八四及一九八八年奧運使用之美國UCS競賽器材。
- 2.游泳：室內游泳池，標準溫水，50公尺、25公尺各乙座，設最新分道線，有容納一千人的看台，可使選手，觀衆免受日曬、風吹、雨淋之苦。
- 3.體操：競賽場地爲擁有三個籃球場大的空間，採用一九八四年奧運所使用美國NISSEN牌標準

競賽器材。

- 4.羽球：可同時使用十二個場地比賽，照明設備佳，並擁有可容納四千人的觀衆席，爲國內最大之羽球場。

- 5.網球：具有標準夜間照明設備之四座PU網球場。

### (六)召開記者招待會

- 1.大會於五月二日下午二時於本校行政大樓國際會議廳召開記者招待會，計有各大報記者百餘人參加。
- 2.會議後參觀各競賽場地及各組辦公室，對本會籌備狀況，深表滿意，尤其對各競賽場地，備嘉讚許。

### (七)聖火傳遞

大會聖火於五月二日上午十時在桃園慈湖靈寢前，經本校校長陳清義博士引燃，並轉往大溪靈寢前致意後，由興大聖火隊護送至本校。

### (八)開幕典禮

- 1.開幕典禮於五月三日上午八時三十分由本校校長陳清義博士主持。
- 2.行政院俞院長，教育部毛部長，體協張理事長等均應蒞臨觀禮。
- 3.商請台中一中等四校樂隊吹奏樂曲，並由曉明女中鼓號隊護送大



- 4.聖火由本校田徑隊蘇干裕及張芷苓點燃。

- 5.由本校網球隊員賴岑柏及田徑隊員李淑淳代表全體運動員宣誓。

### (九)大會表演

- 1.大會操由海軍陸戰隊一百三十五人，進行樂儀操槍表演，充分發揮了陸戰健兒超人一等的膽識、體魄和勇氣。
- 2.大會舞請明德家商學生九百七十人演出，躍出喜樂及青春活力。

### (十)大會競賽活動

由於事前完善的準備，標準的競賽場地及設備，使各項競賽均得以順利進行。

### (十一)閉幕典禮

- 1.閉幕典禮於五月六日下午四時由本校陳校長主持。
- 2.國防部鄭部長應邀蒞臨觀禮及致詞。
- 3.典禮前邀請下屆主辦學校—台北體專，進行啦啦隊表演，氣氛甚爲熱鬧。
- 4.閉幕前本校陳校長將大會會旗轉交第二十一屆承辦單位—台北體專，由該校蔡特龍校長親自接旗。

### (十二)藝文活動

爲抒解選手們的身心，特舉辦各項藝文動：

- 1.靜態方面：計有書法、國畫、攝影及插花作品聯展、集郵作品及臨時郵局設置、食品科及製品展覽、體育圖書展覽等。

- 2.動態方面：選手之夜、電影欣賞、惜別舞會、中華民俗技藝展覽等。

### (十三)設置獎學金

爲了激勵選手士氣創造佳績，本次大會特與統一企業公司協議，提供破紀錄獎金，獎勵如下：

- 1.破全國紀錄五萬元。
  - 2.破臺灣區運動區紀錄，獎金臺萬元。
  - 3.破大專院運動會紀錄，獎金參千元。
  - 4.球類項目冠軍隊每隊飲料五箱。
- 本次大會結束後共發出獎金二十二萬六千元，其中未包括第四項之等值獎金。

## 三、競賽成績展現：

經過了四天的激烈競賽，各項成績終於出爐，田徑方面計有十二項破大會紀錄，四項超區運紀錄，游泳計有二十四項五十七人次破大會紀錄，可算是成績輝煌，值得欣慰。

## 四、大會特色：

(一)李總統登輝先生於開幕前蒞臨視察大會競賽場地，並嘉勉籌備會工作人員。

(二)行政院俞國華院長親臨開幕典禮致



詞。

(三)中部大學首次承辦大專運動會。

(四)首次由承辦學校校長擔任大會會長統籌大會一切事宜，並引燃聖火及主持開、閉幕典禮。

(五)本屆比賽參加單位為歷屆最多(達一一二校)。

(六)提供歷屆規模最大之比賽場地新穎寬廣，包括標準四百公尺美麗田徑場地、室內兩座溫水游泳池、十二面羽球場地、五十公尺長、三十四公尺寬之體操場地，令比賽成爲一種享受。

(七)本校增購田徑、體操比賽全套器材(一九八四~一九八八奧運廠牌)符合國際標準，超越區運水準，嘉惠本校學子實非淺鮮。

(八)與民間企業密切結合，提供歷屆比賽最高之破紀錄獎金，鼓勵選手。

(九)首度向全國各大專體育主任進行問卷調查研究，儘量配合各校意見設計實施形態。

(十)球類比賽增加個人賽，以滿足未能參加團體賽之選手。

(十一)首次設計吉祥物，抒解激烈競賽之緊張，締造輕鬆活潑之氣氛。

(十二)全校師生總動員爲各校選手服務，安排一系列活動內容豐富，包括學藝作品、體育圖書展覽、民俗技藝表演等包羅萬象，晚間更舉辦選手之夜、電影欣賞、惜別舞會、熱門樂團演奏等，以抒解比賽緊

張之情緒，洗滌運動會間的塵慮。

(十三)本屆大會資訊作業，自桌上排版雷射印刷製作秩序冊到比賽現場分組編配及成績處理皆爲電腦化的自動功能，不但減低了人爲作業的差錯和疏失，更方便比賽結果的迅速傳達。

(十四)本校學生自動組織環保小組，維護比賽期間各場地之整潔，頗受各校好評。

## 五、結語：

承辦大專運動會對本校而言是一項極具有挑戰性的任務，然經由全校師生群策群力，團結合作終能順利完成此艱鉅的工作，雖未能達到盡善盡美的境界，但各界對本校的支持與鼓勵則是有目共睹。回想起籌備期間，無時無刻莫不戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰，惟恐稍一疏失，影響大局之境，至今想起，似仍歷歷猶存，不禁令人心寒，尤其誤事時的被指責，成功時的接受讚美及數不清時日的挑燈夜戰，真可謂酸甜苦辣，萬味俱全，喜怒哀樂衆象俱生，如今雖僅存“往事只能回味、之慨，但每每憶及司令台上之“掌聲響起、及各界之好評與肯定，內心尚流露出會意的微笑，畢竟辛勤的耕耘有了豐碩的收穫，大伙的汗水沒有白流，期盼此次承辦大型活動的經驗能帶動本校組務工作更落實，校務推展更充實，在此謹向投入本次籌備工作全體同仁及各協助單位，聊表由衷的敬意與謝意。

# NCHU

## 參加印度國際田徑裁判

### 講習會心得報告

／張惠峰

#### 一、前言：

中華民國七十八年十一月六日~二十一日蒙全國田徑協會遴派赴印度首都新德里參加國際田徑裁判講習會暨擔任第八屆亞洲杯田徑賽裁判工作。

十一月六日上午十時在中正機場，我們一行五人在紀政理事長的歡送下懷著無比興奮的心情，經香港至曼谷轉機，到達印度新德里機場已是深夜十一時，開始神秘的“印度之旅”。像夢境一般，竟然有一次遠赴充滿神秘色彩，土地龐大之文化古國的機會。

國際田徑裁判講習會，於第八屆亞洲杯田徑賽前，十一月九日至十一日三天在新德里郊外選手村沙拉庫飯店舉行。沙拉庫飯店地勢很高，視野廣闊，可俯瞰整個

市區，空氣非常新鮮，不像新德里市區內的污濁混亂，此處是有錢人渡假休閒之地。佔地很廣，內有各種設備，讓您覺得置身在國際飯店中是一世外桃源之感，與外面混亂髒亂，空氣污染的市區有天壤之別，截然不同。

帳篷式的家庭，面積才二、三坪大，在印度相當普遍，破舊的衣服更是不堪入目，乞丐之多之髒亦是少見。相反的市中心辦公大樓，國際大廈宏偉的建築，又彷彿置身於歐洲，一切景象的不同，貧富差距之大，真是不可思議。

#### 二、開幕典禮：

國際田徑裁判講習會開幕典禮在十一