

# 體育常識

## 筆記

### 1. 奧林匹克運動會

#### 1.1 起源和歷史

- 奧林匹克運動會(奧運會)最早起源於古希臘，發源地在奧林匹亞
- 古希臘人在奧林匹亞興建了許多神殿，有著名的宙斯神廟，這也是古希臘的宗教聖地和體育名城，依當時的信念，它象徵著和平和友誼
- 公元前 776 年，舉行了第一屆古代奧運會，直到羅馬帝國統治希臘後，在公元 394 年便停止舉行
- 現在奧林匹亞是位於希臘雅典市的一個地區名，它是首屆現代奧運會舉行的地區，也是每屆奧運會採集聖火的地點
- 現代奧運會的始創人是法國男爵皮埃爾·德·顧拜旦，於 1894 年在巴黎召開國際性會議，商議舉辦一場由全世界運動員參與的運動比賽
- 1896 年首屆現代奧運會在雅典舉行，有 311 名男子運動員參加
- 1900 年舉行的第二屆奧運會在巴黎舉行，除了男子運動員外，也有 19 名女運動員參加
- 自首屆現代奧運會舉行至今，四年一度的奧運會在世界多個國家舉行，但在 1916 年(第六屆)、1940 年(第十二屆)及 1944 年(第十三屆)因兩次世界大戰及日本發動侵略亞洲地區的戰爭而被迫取消
- 第一屆古代奧運會只舉行了一天，直至 1930 年，國際奧委會決定將奧運會的舉辦週期限制在 16 天
- 首屆冬季奧運會於 1924 年在法國夏蒙尼舉行

#### 1.2 象徵和意義

- 奧林匹克格言是「更快、更高、更強」(Citius、Altius、Fortius)，代表了不畏強手、敢於取勝、不斷進取、超越自我，將自己的潛能發揮到極限的精神
- 奧林匹克精神包括參與原則、競爭原則、公正原則、友誼原則和奮鬥原則
- 現代奧運會五環的標誌由 5 個相套接的彩色圓環(藍、黃、黑、綠、紅)組成，象徵五大洲的團結及全世界運動員以公正、坦率及友好的精神在奧運會上相聚
- 奧林匹克聖火在古代奧運會上燃燒，以紀念古希臘神話中普羅米修斯從宙斯手中偷來火種
- 現代奧運會最初舉行時，並沒有火炬傳遞活動。直至 1928 年燃點火炬儀式重新正式開始了，到了 1936 年，則開始出現了火炬傳遞的活動
- 奧運聖火在奧運會開始的那天燃點，結束的那天熄滅。它有著傳承火種，生生不息的意義
- 奧運會吉祥物已成為奧運會的一個獨特標誌，是每屆奧運會中有趣並具代表意義的紀念品。夏季奧運會的第一個吉祥物是 1972 年慕尼黑奧運會中出現

### 1.3 奧運與社會

- 殘疾人奧運會 (Paralympic Games) 始辦於 1960 年，是由國際奧委會和國際殘疾人奧林匹克委員會主辦，專為殘疾人舉行的世界大型綜合性運動會，與奧林匹克運動會同年舉行。從 1976 年開始，亦增設了殘疾人的冬季奧運會。
- 由 1988 年的首爾奧運(南韓)及 1992 年的阿爾貝維爾冬季奧運(法國)開始，舉辦夏季及冬季奧運的城市都會舉辦殘奧及冬殘奧運動會。
- 第一屆特殊奧運會 (Special Olympic Games) 於 1968 年舉行，是為智能障礙者所設計的國際體育競賽，夏季及冬季特奧會每兩年舉行一次，交替舉行。
- 首支難民奧運代表隊參與 2016 年的里約奧運(巴西)，10 名難民運動員期望能引起國際社會對難民問題的關注。
- 世界大學生運動總會(International University Sports Federation)(法語：Fédération Internationale du Sport Universitaire，縮寫 FISU)於 1949 年成立，主要職責是監督夏季和冬季大學生運動會以及世界大學生錦標賽，同時負責協調 176 個國家的大學生體育活動。其在單數年舉辦世界大學生運動會(夏季與冬季)，在雙數年舉辦世界大學單項錦標賽。

### 1.4 奧林匹克運動會與中國

#### 1.4.1 北京奧林匹克運動會

- 北京於 2008 年 8 月及 9 月分別主辦第 29 屆奧運會及第 13 屆殘疾人奧運會
- 2008 年北京奧運會吉祥物福娃的名字分別是貝貝、晶晶、歡歡、迎迎、妮妮，把他們的名字連起來讀則是北京對世界的盛情邀請“北京歡迎你”
- 設計靈感源自奧林匹克五環的色彩、中國遼闊的山川大地、江河湖海和人們喜愛的動物形象
- 福娃向世界各地的孩子們傳遞友誼、和平、積極進取的精神和人與自然和諧

#### 1.4.2 奧運馬術在香港

- 香港特區政府基於香港各界積極參與北京奧運會的熱情和願望，接受第 29 屆奧林匹克運動會組織委員會的委託，同意籌備和組織第 29 屆奧林匹克運動會和第 13 屆殘疾人奧林匹克運動會的馬術比賽
- 香港特區政府於 2005 成立了第 29 屆奧林匹克運動會組織委員會(香港)，負責籌組及舉辦 2008 年奧運會及殘疾人奧運會的馬術項目，香港賽馬會則負責設計及建造比賽場地
- 馬術比賽是人類夥拍馬匹參與比賽的項目，奧運馬術共分三個項目：盛裝舞步賽、場地障礙賽及三項賽
- 馬術比賽每個項目分為個人和隊際組別，特別之處為運動員不分性別，男女子運動員一同作賽

#### 1.4.3 奧林匹克運動會與香港運動員

- 滑浪風帆選手李麗珊於 1996 年亞特蘭大奧運會成為首奪奧運金牌的香港運動員
- 乒乓球選手高禮澤及李靜於 2004 年雅典奧運會奪得奧運男子乒乓球雙打銀牌
- 單車選手李慧詩於 2012 年倫敦奧運會奪得女子場地單車凱林賽銅牌

## 2. 運動與健康

### 2.1 運動、健康與體適能

#### 2.1.1 健康的定義

- 根據世界衛生組織（World Health Organization），健康的人生除了沒有疾病之外，其個人的生理、心理、情緒、社群、工作及信念與信仰上都應該獲得康寧的狀態

#### 2.1.2 體適能（Physical Fitness）的定義

- 可視為身體適應生活、運動與環境（例如溫度、氣候變化等因素）的綜合能力
- 體適能良好的人能勝任日常工作，有餘力享受休閒娛樂生活，又具有可以應付突發緊急情況的身體能力

#### 2.1.3 健康體適能的五大要素：體適能又可分為與健康較有關連的健康適能（Health-related Fitness）及與運動較為密切的運動適能（Performance-related Fitness）

- 心肺耐力（Cardio-respiratory Endurance）：心、肺及循環系統能夠有效地為肌肉提供足夠的氧氣及養份，並且帶走留在肌肉中的廢物的能力
- 肌力與肌耐力（Muscular Strength and Muscular Endurance）：肌肉系統能夠有效工作的能力，如：保持身體姿勢、走路、慢跑甚至快跑等
- 柔軟度（Flexibility）：身體各關節能有效地活動到最大範圍的能力
- 身體肥瘦組合（Body Composition）：身體瘦體重與脂肪相對比例
- 神經肌肉鬆弛（Neuromuscular Relaxation）：指減少或消除肌肉不必要的緊張和精神或心理壓力

#### 2.1.4 運動建議：體適能並不能靠一朝一夕的體育鍛煉就可以得來，它必須透過長時期有規律地參與體育鍛煉，並維持健康正常的生活方式才能得以改善

- 專家最新的運動建議是一星期大部分日子每天累積30 分鐘中等強度運動，研究指出此舉有效預防嚴重慢性疾病
- 30 分鐘的運動不一定要連續做同一項目，而可以是任何形式的運動，包括日常活動，例如：由火車站急步步行到課室，或是在家中打掃家務等
- 例子：中等強度運動
  - 運動時心跳率達最高心跳率的50%至85%
  - 最高心跳率 = 220 - 年齡
  - 假設你是20 歲，你的最高心跳率 = 220-20，即 200
  - 中等強度運動目標心跳率 = 100 至 170

### 2.2 運動的好處與誤解

#### 2.2.1 運動的好處

- 有助改善心肺功能、促進血液循環及減低日後患上慢性疾病的機會，如糖尿病、心臟病、高血壓等機會

- 強壯肌肉可減少膝關節或足踝受傷機會、適當的運動更可減少腰酸背痛
- 促進肌肉關節柔韌性及活動範圍，使動作更靈敏及防止受傷
- 多作負重運動，例如跑步、跳繩、球類等運動，可以強健骨骼，增強骨質密度預防骨質疏鬆
- 能加速新陳代謝，消耗體內多餘脂肪，有助控制體重及預防肥胖症
- 增強工作時的持久力，鍛鍊意志
- 舒展身心，消除精神壓力及舒緩緊張情緒、增加自信
- 增強身體抵抗力，減少病患
- 擴大社交圈子和建立良好的人際關係，改善溝通和社交技巧

### 2.2.2 運動的誤解

- (誤解)：當運動時感覺疲倦身體便能獲益；運運越劇烈，獲益越大。
- (事實)：我們應避免訓練過度及過長時間的運動，否則容易引至受傷。
  
- (誤解)：所有類型運動均能有效地燃燒脂肪。
- (事實)：不同的運動會消耗不同程度的能量及產生不同的效果。
  
- (誤解)：擁有強大而有力的肌肉代表擁有健康的身體，因此，重量訓練是最健康的。
- (事實)：健康與體形不存在直接關係，擁有強大的肌肉不等於擁有健康，其他運動如緩跑及球類遊戲須未能像重量訓練般有效地增加肌肉強度，但它們均能夠增加心肺耐力，對身體有益。
  
- (誤解)：做完運動後，享受一個冷花灑浴，能幫助身體散熱。
- (事實)：由於運動促進新陳代謝，運動時身體會釋出大量熱能，為了達到此目的，血管會因此擴張而同時流汗來促進散熱的效果，而這個過程會進行一段時間；所以，若運動後立即用冷水沖身，會導致血管收縮，從而導致身體未能正常地做到散熱效果。因此，我們應先讓身體自然冷卻至汗水蒸發後才可用冷水沖身！但是，運動完畢後，其實我們最好是用溫水沖身，因為這反而有助身體散熱，並能減輕疲累。
  
- (誤解)：坊間流行的 HIIT 及 TABATA (高強度間歇訓練) 說以7分鐘的訓練就能達到健身效果。
- (事實)：高強度間歇訓練能令脂肪燃燒更有效率，及有加速運動後的新陳代謝作用，但由於 HIIT及TABATA 等訓練當中包含大量的跳躍，衝刺，體能需求較高，幅度大的動作，所以建議活動前後亦需有充足的熱身及伸展，訓練後亦應有一定的整理活動。

## 2.3 運動與飲食的關係

- 避免空肚做運動，以防止發生低血糖現象及力不支而暈倒
- 避免太飽或飯後立即進行劇烈運動，因為會抑制消化分泌和消化管道的蠕動，而且活

動時，全身骨骼肌肉的血液增加，胃及內臟的血液相對減少，造成消化不良的後果

- 當運動時和運動後出現低血糖現象，可進食一些易吸收的糖類食物，例如方糖以提升血糖水平，及可選擇含有糖、電解質的運動飲品來補充失去的水份
- 運動之後感到口渴，並不全然是體內缺水，而是唾液變得稠少，所以感覺口乾舌燥。大量補充水分，可能會導致血鈉偏低，也就是俗稱的水中毒。最適當地補充身體失去的水分是將水含在口中一會，濕潤口腔和咽喉，之後再慢慢喝水
- 根據食物金字塔，每個人每天對營養的需求可按金字塔的比例來選擇食物，依分量多寡而變動，脂肪、油及糖類食物種類應盡量少吃
- 運動前不應飲酒，因為除了體溫急降，可能發生痙攣外，還會降低判斷力，容易疲勞
- 一名經常吸煙的運動員不但是肺癌的高危險群，亦會導致心肺功能降低，耐力欠佳
- 平常人的體溫約為攝氏37度，劇烈運動後可以上升至攝氏39度左右。這時如果立即吃進過冷的食物，例如大量的冰條、汽水等過冷的食品或飲料，因為運動後咽喉部分充血，受到過冷的刺激後，也會造成這位置的機能失調，發生喉嚨疼痛的現象，同時會導致胃部消化和吸收的功能失調，出現消化不良，胃部不適等症狀

### 3. 運動安全須知

#### 3.1 選擇適當的服飾

- 進行運動前，應選擇穿著舒適稱身的衣服，不妨礙活動為原則
- 衣服的質料應具備通風快乾的特性為佳
- 炎熱天氣時，應穿著短袖較薄的T恤及短褲，使容易散熱及排汗
- 選擇跑鞋時，鞋面應較柔軟而又輕盈的，底部則需較厚及有彈性，以吸收腳部著地時的震盪，減低受傷機會
- 穿鞋的同時，應穿上襪子，並以棉質為首選，應俱有吸汗作用，避免引致皮膚敏感

#### 3.2 了解身體狀態

- 進行運動前先了解自己的身體狀況、活動環境和該項運動的獨特性，以達至預期效果
- 身體長時間運動時，會自動循環更多血液和分泌更多汗水，以便排除身體過高的體熱
- 運動時，身體產生的熱量會急劇增加，體熱的散發主要靠皮膚排汗來蒸發及調節體溫
- 如果體熱不散發或過度暴露於熱環境下，不但使運動能力降低，同時也會引起熱痙攣、熱衰竭與中暑等熱傷害
- 在夏季烈日下進行運動，必須要做足防曬措施，否則皮膚會受到紫外線傷害，包括日曬灼傷、皮膚老化和皮膚癌
- 要維持身體健康，不僅要注意攝取足夠的營養，更應每日作適當的運動，促進新陳代謝，鍛鍊強壯的體魄，使過剩的營養如脂肪，得以消耗，不至於囤積體內或血管中，形成病態
- 在出汗的同時，鹽份是身體損失最多的礦物質
- 經常運動的人，心肌會變得強大，每次收縮時排出的血液較多，所以心跳率會較慢
- 運動時肺部會得到鍛鍊而變得強壯，肺活量增加，在體力活動時會表現出更有耐力
- 運動期間遇有身體不適，應立即停止運動及休息
- 劇烈運動後，要進行一些整理運動，例如，慢步和深呼吸，令心臟血管系統續漸回復

正常狀態

- 患有心臟病的人，應避免進行劇烈運動
- 若在運動中遇到心口痛、呼吸困難、暈眩、作嘔、心悸、不正常之心跳、關節痛等情況，應立刻停止運動，並在有需要時請教醫生

### 3.3 選擇適合自己的運動

- 正確的健康體適能活動態度：依據個人性別、年齡、體能及目標，以 FITT(運動頻率 Frequency、運動強度 Intensity、運動時間 Time 及運動種類 Type)訂定合適的運動處方。不好勝，量力而為，例如爬山，騎單車及游泳方面，慢慢將運動量增加

### 3.4 充足的運動安全意識

- 為防止意外發生，確保自己在安全情況下進行運動，應注意運動場地的安全性，避免在濕滑、黑暗的環境進行運動
- 在每次運動前應做熱身，在主要運動練習後，要作整理運動
- 運動時注意正確動作和正確呼吸方法。(例如進行器械健體應用力時呼氣，放鬆時吸氣)
- 注意跳躍或跑動時腳掌的正確著地動作

### 3.5 受傷處理及運動恢復

#### 3.5.1 運動受傷之即時處理

輕微受傷建議應用 RICE 的急救原則進行處理，包括

- Rest (休息) 受傷後，需即時停止活動及休息，避免傷勢加重及傷患處腫脹
- Ice (冷敷) 即時用塑膠袋、毛巾等將碎冰包起來冰敷患處，用以抑制傷害部位加劇或擴大，讓患部及周圍組織溫度降低，減低組織的損害，冷敷前，可以先用毛巾覆蓋傷患處以避免凍傷
- Compression (加壓) 使用彈性繃帶將患處包紮，讓患處得到充份休息，可以減低患處腫脹程度
- Elevation (抬高) 將受傷部位抬高於心臟，可以減低疼楚及腫脹

#### 3.5.2 運動後的恢復

- 因運動而引起的肌肉酸痛或身體疲勞的感覺都會出現，運動後做伸展運動可減低肌肉痙攣(抽筋)及肌肉酸痛現象，更有效地消除疲勞，加快回復最佳狀態
- 運動後來一個熱水浴，加速排除因運動而帶來的乳酸，亦是良佳的消除疲勞、恢復運動體力的好方法

### 參考網頁及書目

1. 第 29 屆奧林匹克運動會組織委員會編 中學生奧林匹克知識讀本 北京 出版社 2004 李洪滋主編 (2004) 《運動與健康》北京：化學工業出版社 第 1 版
2. 沈劍威, 阮伯仁編著 (2006) 《體適能基礎理論》香港：中國香港體適能總會 再版
3. 傅浩堅著 (2007) 《運動與健康 = Sports and health》香港：商務印書館(香港)有限公司 第 1 版
4. 《香港體育教學網》<http://www.hksports.net/hkpe/home.htm>
5. 《運動生理學網站》<http://epsport.ccu.edu.tw/epsport/mainep.asp>
6. 《學校體育推廣「運動與健康」》<http://home.sbc.edu.hk/~pe/theory.htm>
7. 《體育理論》<http://www.pe-web.org/theory/theory.php?index=4>
8. 《體育自學天地》<http://www.ltmpe.edu.hk/students/sport.htm>

9. 《The Official Website of Olympic Movement》 <http://www.olympic.org>
10. 《The Official Website of Paralympic Movement》 <http://www.paralympic.org>
11. 《The Official Website of Olympic Movement》 Beijing 2008  
<http://www.olympic.org/en/content/Olympic-Games/All-Past-Olympic-Games/Summer/Beijing-2008/>
12. 《The Official Website of the Chinese Olympic Committee》 <http://en.olympic.cn/>
13. 《The Official Website of the Special Olympic International》 <http://www.specialolympics.org/>
14. 《The Official Website of the World Health Organization》 <http://www.who.int/>
15. Olympism : selected writings / Pierre de Coubertin ; editing director, Norbert Muller. Coubertin, Pierre de, 1863-1937. Lausanne : International Olympic Committee, 2000.
16. **The complete book of the Olympics/** David Wallechinsky and Jaime Loucky David Wallechinsky 1948-and Jaime Loucky London : Aurum, 2008
17. **Health & Fitness : A Guide to a Healthy Lifestyle/** Laura E. Bounds ... [et al.] Laura E. Bounds 4<sup>th</sup> ed. Dubuque, IA : Kendall Hunt, c2009
18. **Primary care for sports and fitness: a lifespan approach**(Brief article)(Book review)SciTech Book News, Sept, 2009
19. Rusty Fischer and Paige Waehner (2001) **The Buzz on Exercise & Fitness**, New York : Lehar-Friedman Books
20. 《The Official Website of the International University Sports Federation》 <http://www.fisu.net/>