

香港公共圖書館 香港浸會大學體育學系 「運動健體大學堂」系列講座



主題：奧運對社會的影響與價值

講者：劉永松教授

香港浸會大學體育學系教授

日期：2016年9月10日(星期六)

時間：下午3時30分至5時

地點：沙田公共圖書館推廣活動室

報名：由8月27日(星期六)起

接受親身或致電2694 3788報名

主題：核心肌群訓練與健康

講者：文家陞先生

香港浸會大學體育學系講師

日期：2016年9月24日(星期六)

時間：下午3時30分至5時

地點：馬鞍山公共圖書館推廣活動室

報名：由9月10日(星期六)起

接受親身或致電2630 1911報名

主題：運動瘦身與健康

講者：文家陞先生

香港浸會大學體育學系講師

日期：2016年10月8日(星期六)

時間：下午3時30分至5時

地點：沙田公共圖書館推廣活動室

報名：由9月24日(星期六)起

接受親身或致電2694 3788報名

免費入場 * 座位有限
請報名留座

主辦 Organized by :



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

香港公共圖書館
Hong Kong Public Libraries

參與 Engaged with :

香港浸會大學體育學系
Department of Physical Education,
Hong Kong Baptist University



體育學系
Department of Physical Education

贊助 Sponsored by :

沙田區議會
Sha Tin District Council



香港公共圖書館 香港浸會大學體育學系 「運動健體大學堂」系列講座

奧運對社會的影響與價值

奧林匹克運動會是四年一度的體育盛事，雲集世界各地的頂級運動員，包羅各式各樣的運動賽事。

講者將會帶讀者反思這個有近兩三千年歷史的運動比賽對社會的影響和價值。



核心肌群訓練與健康

核心肌群主要負責維持脊椎穩定性和控制髖關節活動，一般人常發生腰背痛、坐姿不正確、駝背等，可能是因為核心肌群力量不足所造成。

講者將會解釋核心肌群訓練與健康的關係，並會透過簡單的動作示範，介紹其訓練的基本原理和應用方法。



運動瘦身與健康

常聽到很多人抱怨每天勤奮地做運動，可是脂肪還是減不了。其實，不是運動沒有用，而是大多數人對運動和體重控制的原理存有誤解。

講者將會講解運動瘦身的原則和飲食建議；除了傳統的有氧運動和肌力訓練外，還會介紹「高強度間歇訓練(HIIT)」的原理和應用。



瀏覽香港公共圖書館
「運動與健體資訊」網頁 →

