

香港公共圖書館

「老幼健體運動樂」系列講座

講者：張應明先生 - 中國香港體適能總會副主席



主題：親子體適能
日期：2015年7月11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6月27日(星期六) 起
接受親身或電話報名
查詢：2694 3788

主題：長者健體樂
日期：2015年8月22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8月8日(星期六) 起
接受親身或電話報名
查詢：2630 1911



免費入場 * 座位有限 * 請向舉行活動圖書館報名



簡介：

張應明先生為中國香港體適能總會副主席，
及委任講師。

張先生在中國香港體適能總會中身兼多職，
致力倡導健康體適能及運動安全的概念，
並推動健康體適能的專業教育及社區教育工作，
亦曾多次就體適能、運動與健體等課題作演講。

講者將會講解體適能對健康的重要性，
並分別介紹適合親子和長者的健體計劃和活動。

* 瀏覽香港公共圖書館
「運動與健體資訊」網頁 →



圖書館資源選介

Library Selected Resources Guide

1. 書籍 Books

i. 體適能概覽 General Information of Physical Fitness

<u>書名、作者及出版資料</u> Title, Author and Publishing Information	<u>索書號</u> Call No.
健康體適能 王健, 何玉秀 主編 北京：人民體育, 2008。	528.9 2073
實用體適能測試與評估 許世全 作 香港：陳湘記圖書有限公司, 2015。	528.9 0848
Corbin, Charles B. Concepts of physical fitness: active lifestyles for wellness. New York: London: McGraw-Hill Higher Education; McGraw-Hill [distributor], c2011	613.7 CON
Fahey, Thomas D., Insel, Paul M. and Roth, Walton T. Fit & well : core concepts and labs in physical fitness and wellness New York: McGraw-Hill, c2011.	613.7043 FAH

ii. 親子及兒童健體運動 Physical Fitness for Parents and Children

<u>書名、作者及出版資料</u> Title, Author and Publishing Information	<u>索書號</u> Call No.
二至六歲幼兒體能活動指南 香港：衛生署, 2011。	528.9 1102
兒童運動與休閒活動設計 = The planning of sports and recreation activity for children 尚憶薇 著 台北市：五南圖書出版股份有限公司, 2008。	523.13 9094

書名、作者及出版資料

Title, Author and Publishing Information

索書號

Call No.

兒童體適能. (3-12歲)

江峰, 關煥園 著

香港: 博學出版社, 2013。

528.9

3127

跟運動教練教出專注不放棄的孩子: 建立自信 鍛鍊體能 提升學習力

中野詹姆士修一 著; 游韻馨 譯

台北市: 臉譜出版, 2013。

528.92

5624

親子玩身體: 打造孩子幸福成長的八堂課

楊孟瑜 採訪撰稿

台北市: 遠流出版事業股份有限公司, 2011。

528.2

4611

Faigenbaum, Avery D., and Westcott, Wayne L.

Youth strength training: programs for health, fitness, and sport.

Champaign, IL: Human Kinetics, c2009.

613.7042

FAI

Hahn, Fredrick.

Strong kids, healthy kids : the revolutionary program for increasing your child's fitness in 30 minutes a week.

New York: AMACOM, c2009.

613.7042

HAH

Roberts, Ceri.

Boost your child's fitness.

London: Hodder Education, 2010.

613.7042

ROB

Shepherd, John, and Antoniadis, Mike.

101 youth fitness drills: age 7-11.

London: A & C Black, 2010.

613.7

SHE

Smoll, Frank L., and Smith, Ronald E.

Parenting young athletes: developing champions in sports and life.

Lanham, MD: Rowman & Littlefield Publishers, Inc., c2012.

796.083

SMO

iii. 長者健體運動 Physical Fitness for the Elderly

書名、作者及出版資料

Title, Author and Publishing Information

索書號

Call No.

老年人功能性體適能 李淑芳, 劉淑燕 編著 台北市：華都文化, 2008。	528.9 4034
社區及院舍長者照顧手冊. 4, 長者家居運動 羅寶嘉...等 編 香港：香港賽馬會, 2013。	544.8 2350
長者慢性病護理手冊. 3, 復康運動篇 羅寶嘉...等 編 香港：香港賽馬會, 2013。	544.8 2350
活出豐盛晚年. 4, 運動有法 羅寶嘉...等 編 香港：香港賽馬會, 2013。	544.8 2350
運動有方活出健康 衛生署長者健康服務 編著 香港：天地圖書有限公司, 2012。	528.9 3240
Baechle, Thomas R., and Westcott, Wayne L. Fitness professional's guide to strength training older adults. Champaign, IL: Human Kinetics, c2010.	613.70446 BAE
Baker, Joseph, Horton, Sean, and Weir, Patricia. The masters athlete: understanding the role of sport and exercise in optimizing aging. London; New York: Routledge, 2010.	796 MAS
Fekete, Michael. Strength training for seniors: how to rewind your biological clock. Alameda, CA: Hunter House Pub., c2006.	613.71 FEK
Ettinger, Walter H., Wright, Brenda S., and Blair, Steven N. Fitness after 50. Champaign, IL: Human Kinetics, c2006.	613.7 ETT
Van Norman, Kay A., Exercise and wellness for older adults: practical programming strategies. Champaign, IL: Human Kinetics, c2010.	613.70446 VAN



2. 多媒體資料 Multimedia Materials

i. 體適能概覽 General Information of Physical Fitness

書名、作者及出版資料

Title, Author and Publishing Information

普及健體運動 [錄影資料]
香港：康樂及文化事務署：衛生署，2005？

索書號

Call No.

538.93
8127
VD69794
Location: MMIS

ii. 長者健體運動 Physical Fitness for the Elderly

書名、作者及出版資料

Title, Author and Publishing Information

長者簡易保健運動 [錄影資料]
衛生署，長者健康服務，中央健康教育組
香港：衛生署。

索書號

Call No.

528.93
7486
VD39708
Location: MMIS

活力長者健康操 [錄影資料]
中央健康教育組，衛生署，長者健康服務
香港：衛生署。

528.93
3474
VD35578(L)
Location: MMIS

運動樂頤年 [錄影資料]
中央健康教育組，衛生署，長者健康服務
香港：衛生署。

528.93
3227
VD35304
VD35305
Location: MMIS

3. 線上資源 Online Resources

i. 親子及兒童健體運動 Physical Fitness for Parents and Children

方正Apabi中文電子書

張先松，《青少年兒童立體健身處方》，中國地質大學出版社，2011年8月。

SPORTDiscus with Full Text

Larouche, Richard, Boyer, Charles, Tremblay, Mark Stephen and Longmuir, Patricia. “Physical fitness, motor skill, and physical activity relationships in grade 4 to 6 children.” Applied Physiology, Nutrition & Metabolism, May2014, Vol. 39 Issue 5, p553-560.

Rahmat, Ahmadi, Naser, Hidari, Belal, Mahdavi and Hasan, Daneshmandi. “The effect of core stabilization exercises on the physical fitness in children 9-12 years.” Sports Medicine Journal, 2014, Vol. 10 Issue 3, p2401-2406.

ii. 長者健體運動 Physical Fitness for the Elderly

中國期刊全文數據庫 China Academic Journals Full-text Database (CAJ)

王紅雨、張林，〈70歲以上高齡老年人健康體適能特征及增齡變化研究〉，《中國體育科技》，編輯部郵箱，2015年01期。

陳治強，〈運動處方對老年人健康體適能的促進效果〉，《中國老年學雜誌》，編輯部郵箱，2014年04期。

解亞萌、楊寧、陳培友，〈老年人功能性體適能研究現狀〉，《文體用品與科技》，編輯部郵箱，2015年06期。

SPORTDiscus with Full Text

Itotani, Keisuke, Maeda, Noriaki, Kawaguchi, Kiyotaka, Murakami, Masahito and Kato, Junichi. “Examination of Effects of a Community-Based Physical Exercise Class for Elderly People -The Effect of Low-intensity Exercise on Body Composition, the Cardio Ankle Vascular Index and Respiratory Function.” Rigakuryoho Kagaku, 2012, Vol. 27 Issue 1, p97-101.

Milanović, Zoran, Pantelić, Saša and Jorgić, Bojan. “Changes in Physical Fitness of Men Older than 60 – a Pilot Study.” SportLogia, 2012, Vol. 8 Issue 1, p72-84.

4. 網上資源 Web Resources

i. 體適能概覽 General Information of Physical Fitness

中國香港體適能總會

Physical Fitness Association of Hong Kong, China

<http://www.hkpfa.org.hk/>

衛生署－活出健康新方向：體能活動

Department of Health – For health We change: Physical Activity

http://www.change4health.gov.hk/tc/physical_activity/index.html

ii. 親子及兒童健體運動 Physical Fitness for Parents and Children

香港兒童健康基金

Hong Kong Childhealth Foundation

<http://www.childhealthhongkong.com/2003/kidweb/index.html>

康樂及文化事務署－普及健體運動：兒童健體計劃

Leisure and Cultural Services Department – Healthy Exercise for All Campaign: Fitness Programmes for Children

<http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/over.html>

iii. 長者健體運動 Physical Fitness for the Elderly

康樂及文化事務署－普及健體運動：長者健體計劃

Leisure and Cultural Services Department – Healthy Exercise for All Campaign: Fitness Programmes for the Elderly

<http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/elderly.html>

衛生署－長者健康服務網站：健康生活模式－運動

Department of Health – Elderly Health Service: Healthy Lifestyles – Exercise

<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/lifestyles.htm>

推介館藏地點 Locate Collection:

■ [運動及健體特藏 Sports & Fitness Collection](#)

- 沙田公共圖書館 Sha Tin Public Library

2015年7月 • July 2015