

# 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



# 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 →





# 香港公共圖書館 Hong Kong Public Libraries

## 「運動健體大學堂」系列講座:

### Subject Talk on “School of Sports & Fitness”:

奧運對社會的影響與價值・核心肌群訓練與健康・運動瘦身與健康

Social Values and Impacts of Olympic Games・

Core Muscle Training & Health・Weight Loss Workout & Health

## 圖書館資源選介

## Library Selected Resources Guide

### 1. 書籍 Books

#### 書名、作者及出版資料

#### Title, Author and Publishing Information

#### 索書號

#### Call No.

12分鐘HIIT減重計畫 = The 12 minute weight loss plan

麥可.思培拉(Michael Spira) 著;蔡宜真,鄭玉英 譯

台北市:商周出版,2015。

411.3

9147

中國“奧運之父”:王正廷傳

毛慶根 著

杭州:浙江大學出版社,2012。

782

1011

直面百年奧運 = Face the million-year Olympic Games

程紹芳 編著

北京:經濟科學出版社,2011。

528.983

2624

核心肌群訓練解剖全書:每週3天,擁有超型腹肌、強健體能,打造不疲累的身體 = Core training anatomy

艾比蓋兒.埃爾斯沃斯(Aligail Ellsworth) 著;王怡璇 譯

新北市:木馬文化事業股份有限公司,2014。

528.9

4779

這樣做肌力訓練,跑步.瘦身.體能出現驚人改變:肌肉不是大就好,肌力&線條更重要!

鄭周鎬 著;楊雅純 譯

台北市:采實文化事業有限公司,2014。

528.9

8778

塑身+健身,這本就夠!:史上最強核心肌群鍛鍊術 = Core performance

吉田輝幸 著;蕭雲菁 譯

香港:香港萬里機構.萬里書店,台北市:台灣東販股份有限公司,2014。

528.93

4694

**書名、作者及出版資料****Title, Author and Publishing Information****索書號****Call No.**

- 奧運的歷史：從古代奧運到現代奧運的復興 = A brief history of the Olympic Games  
大衛.揚(David C. Young) 著；蕭文埜, 林錚顥 譯  
台北市：博雅書屋有限公司, 2008。  
528.983  
4058
- 跟着奧運學通識  
高立 著  
香港：次文化有限公司, 2012。  
528.983  
0000
- 瘦身必須知道的科學知識：肥胖、瘦身、營養品、運動等50個科學根據的問題  
岡田正彥 著；游念玲 譯  
台北市：晨星出版有限公司, 2011。  
411.3  
7610
- 瘦腹力：完美打造「瘦體骨架」,6週持續燃脂提高代謝,強化肌力遠離痠痛!  
甘思元(Kenny) 著  
台北市：漫遊者文化事業股份有限公司, 2014。  
528.93  
4461
- Chabut, LaReine  
Core strength for dummies  
Hoboken, NJ: Wiley Pub., c2009.  
613.71  
CHA
- Core strength training: the complete step-by-step guide to a stronger body and better posture for men and women.  
New York: DK, 2013.  
613.7  
COR
- Denoris, Jon  
The pop-up gym: how to keep fit wherever you are  
London: Bloomsbury Publishing Plc, 2014.  
613.71  
DEN
- Faulkner, Neil  
A visitor's guide to the ancient Greek Olympics  
New Haven, Conn.: Yale University Press, c2012.  
796.48  
FAU
- Goonewardena, Kusal  
3 minute workouts  
Melbourne, Vic.: Wilkinson Publishing, c2015.  
615.82  
GOO

**書名、作者及出版資料****Title, Author and Publishing Information****索書號****Call No.**

Knopf, Karl G.

Resistance band workout: illustrated step-by-step guide to stretching, strengthening, and rehabilitative techniques  
Berkeley, CA: Ulysses Press, c2013.

613.71  
KNO

Leisure, culture and the Olympic games  
Abingdon, Oxon: Routledge, 2014.

796.48  
LEI

The Beijing Olympics: promoting China : soft and hard power in global politics  
Abingdon; New York: Routledge, 2013.

796.48  
BEI

The triple Asian Olympic : Asia rising-- the pursuit of national identity, international recognition and global esteem  
Abingdon, Oxon; New York: Routledge, 2013.

796.48  
TRI

## 2. 多媒體資料 **Multimedia Materials**

**書名、作者及出版資料****Title, Author and Publishing Information****索書號****Call No.**

築夢2008 = Dream weavers: Beijing 2008 [錄影資料]  
中央新聞紀錄電影製片廠 出品  
北京：中國國際電視總公司, 2008。

528.983  
8411  
DVD29106

體育的風采. 進軍奧運 [錄影資料] = Glamour of sport. The Olympic dream

香港電台電視部, 大型體育活動事務委員會 聯合製作  
香港：香港電台, c2012。

528.99391  
7027  
DVD46486-  
DVD46489

### 3. 線上資源 Online Resources

HyRead電子書 HyRead ebook

K2, 《瞬間恢復精神的活力拉伸操!: 只要3分鐘-酸痛疲勞都OUT!》, 新北市: 大智出版 易可數位總經銷, 2014年。



方正中文電子書 (成人館藏) Apabi Chinese eBooks (Adults Collection)

張友毅主編, 《運動、營養與健康》, 四川: 四川大學出版社, 2011年。

楊珍, 《當代中國文化身份建構: 基於奧運傳播的視角》, 北京: 北京體育大學出版社, 2011年。



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

桂文亮、張晶晶, 〈文化人類學視角下奧林匹克運動的價值變遷〉, 《體育科技》, 2015年05期。

葉宋忠, 〈國際大型運動賽事對主辦國股市的影響——奧運會和世界杯足球賽的比較〉, 《長春師範大學學報》, 2015年12期。

小卡、小蓋兒頭, 〈減肥每日7分鐘〉, 《健康之家》, 2013年10期。

魯鑫, 〈淺談科學減肥與運動健康〉, 《當代體育科技》, 2015年31期。



ebrary Academic Complete

Davis, John A.. *Olympic Games Effect: How Sports Marketing Builds Strong Brands*. Singapore: Wiley, 2012.

Fussey, Pete, Coaffee, Jon and Hobbs, Dick. *Securing and Sustaining the Olympic City: Reconfiguring London for 2012 and Beyond*. Surrey: Ashgate, 2016.



## SPORTDiscus with Full Text

Chin Hsing, Hsu, Tsao Te Hung, Shu Shiou Tau, and Yang Chang Bin.

*“The Effect of Abdominal Fat Distribution on Leptin in Regular Exercisers.”* Asian Journal of Physical Education & Recreation. Nov2011, Vol. 17 Issue 2, p16-23.

Eric C.K. Tsang. *“A Comparison on the Effect of Doing Exercise,*

*Listening to Music and Taking Quiet Rest on Mood Changes.”*

Asian Journal of Physical Education & Recreation. Apr2011, Vol. 17 Issue 1, p37-44.



## 4. 網上資源 Web Resources

中國香港體育協會暨奧林匹克委員會

Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

[www.hkolympic.org/](http://www.hkolympic.org/)

中國奧委會

Chinese Olympic Committee

[en.olympic.cn/](http://en.olympic.cn/)

香港公共圖書館 - 運動與健體資訊

Hong Kong Public Libraries – Sports and Fitness Information

[www.hkpl.gov.hk/sports](http://www.hkpl.gov.hk/sports)

香港浸會大學體育學系

Hong Kong Baptist University –Department of Physical Education

[pe.hkbu.edu.hk/eng/index.html](http://pe.hkbu.edu.hk/eng/index.html)

康樂及文化事務署 - 普及健體運動

Leisure and Cultural Services Department – Healthy Exercise for All Campaign

[www.lcsd.gov.hk/en/healthy/index.html](http://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/index.html)

衛生署 - 運動知多少 Department of Health – Fact Sheet on Physical Activity

[www.dh.gov.hk/english/useful/useful\\_dykt/useful\\_dykt\\_exercise.html](http://www.dh.gov.hk/english/useful/useful_dykt/useful_dykt_exercise.html)

Olympics

[www.olympic.org/](http://www.olympic.org/)

Rio 2016 Olympics

[www.rio2016.com/en](http://www.rio2016.com/en)

The Olympic Games: Facts and Summary

[www.history.com/topics/olympic-games](http://www.history.com/topics/olympic-games)

本刊物由香港公共圖書館於 2016 年 9 月編印

Published by the Hong Kong Public Libraries in September 2016

