

## 「奧運篇：運動與科學」科普系列講座

### The Olympic Series: Sports & Science

#### 運動與體重控制

##### **“Exercise & Weight Management”**

講者：王香生教授（香港中文大學教育學院體育運動科學系）

日期：2008年7月10日（星期四）【入場票於於2008年6月20日開始派發】

時間：下午6時15分至7時45分

地點：香港中央圖書館地下演講廳

#### 運動訓練科學化

##### **“Sport Training and Science”**

講者：蘇志雄先生（香港體育學院運動科學及醫學統籌主任）

日期：2008年7月17日（星期四）【入場票於於2008年6月26日開始派發】

時間：下午6時15分至7時45分

地點：香港中央圖書館地下演講廳

#### 北京奧運會：香港天文台的角色

##### **“Beijing Olympic : The role of Hong Kong Observatory”**

講者：楊漢賢先生（香港天文台科學主任）

日期：2008年7月24日（星期四）【入場票於於2008年7月3日開始派發】

時間：下午5時30分至7時正

地點：香港中央圖書館地下演講廳

憑票入座 以粵語進行 Free admission by ticket. Conducted in Cantonese.

各場講座的入場票將分別於6月20日、6月26日及7月3日開始派發，有興趣參加講座人士可於上述日期到香港中央圖書館六樓青少年圖書館登記及索取入場票，每人限取兩張，先到先得。

Please register at Young Adult Library, 6/F of Hong Kong Central Library for admission tickets on 20 June, 26 June and 3 July 2008 respectively. Each person may obtain two tickets. First come, first served.

查詢電話 Enquires : 2921 0335

2008 年 7 月 10 日 (星期四)

## 運動與體重控制

### “Exercise & Weight Management”

#### 講者簡介：

王香生教授 (香港中文大學教育學院體育運動科學系)

香港中文大學體育運動科學系教授，中大聯合書院輔導長。畢業於利物浦大學，後獲政府及英聯邦獎學金於英國 Loughborough 大學修讀運動生理學，獲理學碩士及哲學博士學位。現為美國運動醫學學會院士，專研運動營養與精英訓練、運動與健康促進等課程。

#### 講題簡介：

肥胖已經成為全球關注的健康問題。國外和本港研究都表明，肥胖與缺乏體力活動有著密切的關係。本講座將介紹運動與體重控制的重要關係，以及適合不同年齡人士的運動模式等。

---

2008 年 7 月 17 日 (星期四)

## 運動訓練科學化

### “Sport Training and Science”

#### 講者簡介：

蘇志雄先生 (香港體育學院運動科學及醫學統籌主任)

講者在香港體育學院工作超十五年，期間參與精英運動員的機能評定及訓練計劃制定。

#### 講題簡介：

運動訓練是需要精確的計量及評估效益，所以大量的科學理論現已引入運動訓練當中，藉此提升訓練的效益性。此講座將會介紹現時應用在香港運動員身上的科學訓練法。

日期：2008 年 7 月 24 日（星期四）

## 北京奧運會：香港天文台的角色

### “Beijing Olympic : The role of Hong Kong Observatory”

#### 講者簡介：

楊漢賢先生（香港天文台科學主任）

講者畢業於香港大學，取得物理學士及哲學碩士學位，現職香港天文台科學主任，是中國、美國、香港氣象學會會士/會員。曾在英國、美國、日本及澳洲等主要氣象中心接受專業培訓。在天文台的主要工作範疇，先後包括：業務天氣預報；預報技術拓展 — 包括電腦天氣預報模式、氣象數據同化及分析、颱風集合預報、暴雨及惡劣天氣臨近預報等；同時，亦兼職電視天氣節目主持。

2004 年開始與奧運會結下不解之緣。當年有分參與支援香港滑浪風帆隊在雅典奧運會競賽。從 06 年開始，有新的『奧運』任務，是要研發新的惡劣天氣預報技術，並把香港天文台的臨近預報系統移師到北京，參與世界氣象組織的「北京 2008 天氣預報示範項目」，與國內外先進氣象機構的預報專家，攜手實地支援 2008 年北京奧運會。

#### 講題簡介：

第 29 屆奧林匹克運動會即將在北京舉行，中國會首次主辦這項全球注目的國際盛事。過去一兩年各國健兒積極備戰，而北京主辦單位、香港及其他協辦城市亦全力籌備得如火如荼。香港天文台作為一個業務氣象機構，工作性質雖然跟運動本身沒有直接關係，但在背後其實一直默默地為支援各項奧運賽事做準備功夫。本講座概述天氣對奧運的重要性，並介紹天文台如何應用大氣科學，以及各種創新、先進的天氣觀測及預報技術，以提供切合香港奧運馬術、青島奧運帆船賽、以至北京各奧運賽事的天气服務。

## 推薦書目：

### 運動與體重控制

#### “Exercise & Weight Management”

<u>書名 Title</u>	<u>索書號 Call No.</u>
* 為健康而運動 王香生 著 香港：明報, 2003.	528.9 1022
健美舉重入門 = Weight training at home 加拉格爾 著 香港：得利書局, 2004.	Y 528.979 6077
跑步鍛鍊! 走路減肥! 台北：大展, 2004.	Y 528.945 6288
運動減肥實戰 瓊·丹妮爾 著 赤峰：內蒙古科學技術, 2002.	528.9 2037
* 體適能基礎理論 沈劍威 著 香港：中國香港體適能總會, 2006.	Y 528.9 3485
ABDO, John Make your body a fat-burning machine : 30 days to a leaner and healthier you. New York : St. Martin's Griffin, 2002.	613.7 ABD
GARCIA, Lizbeth 101 ways to burn fat on the ball : lose weight with fun cardio and body-sculpting moves! Gloucester, MA : Fair Winds Press, 2006.	613.71 GAR
KNIGHT, Lucy Walking for weight loss : the easy way to shed pounds and stay slim. London : Kyle Cathie, 2007.	613.7176 KNI

運動訓練科學化  
 “Sport Training and Science”

書名 Title	索書號 Call No.
運動科學與訓練：運動教練手冊 林正常 著 台北：銀禾文化事業, 2002.	R 528.92 4419
運動員基礎訓練. 2, 人體科學原理 台北：奧力達 (發行), 2005.	Y 528.92 3264
運動訓練法 = Periodization : theory and methodology of training 邦帕 著 台北：藝軒, 2006.	528.92 1081
* 體育冠軍 = Champion sportsman 德莫尼科 著 香港：三聯, 2002.	528.9 3480
ALLSEN, Philip E. Strength training : beginners, bodybuilders, athletes. Dubuque, Iowa : Kendall/Hunt, 2003.	Y 796.41 ALL
FAIGENBAUM, Avery D. Strength & power for young athletes. Champaign, Ill. : Human Kinetics, 2000.	Y 613.7 FAI
RADCLIFFE, James C. Functional training for athletes at all levels : workouts for agility, speed and power. Berkeley, CA : Ulysses, 2007.	Y 613.71 RAD
SHEPHERD, John The complete guide to sports training. London : A & C Black, 2006.	Y 613.71 SHE

## 北京奧運會：香港天文台的角色

### “Beijing Olympic : The role of Hong Kong Observatory”

<u>書名 Title</u>	<u>索書號 Call No.</u>
天氣的奧祕 鄧洛普 著 台北：貓頭鷹, 2006.	Y 328.8 3587
香港天氣常識及觀測 方志剛 著 香港：花千樹, 2007.	Y 328 0047
氣象變化活學活用 中和：台灣實業文化, 2002.	Y 328 8222
* 基礎氣象知識 梁偉鴻 著 香港：香港天文台, 2007.	Y 328 3323
* HOUGHTON, David Wind strategy. Chichester : Wiley Nautical, 2008.	Y 797.14 HOU
* RAUBER, Robert M. Severe and hazardous weather : an introduction to high impact meteorology. Dubuque, Iowa : Kendall/Hunt Pub. Co., 2005.	Y 551.55 RAU
REYNOLDS, Ross Philip's guide to weather. London : George Philip, 2004.	551.59 REY
WATTS, Alan Instant weather forecasting : a 24-colour photograph guide to weather forecasting from the clouds, for use by walkers, farmers, fishermen, yachtsmen, golfers, holidaymakers; in fact anyone to whom the weather in the near future is of vital importance. London : Adlard Coles Nautical, 2000.	551.591 WAT

\* 由講者推薦 *Recommended by speakers*