



目錄

02 專題報道

運動科學中的能量意義

03 編者的話

04 總會面面觀

香港業餘田徑總會

05 體壇點將錄

跆拳道 — 蕭柏凱

06 運動推介

壘球

08 活力新星

柔道 — 劉樂兒、劉樂添

09 體育萬花筒

全民運動日 2016

10 活動剪影

社區體育會計劃
周年友誼賽 2016

12 活力新成員

13 康體新動態

第六屆全港運動會
正式起動

14 活動巡禮

16 互動天地

20 活力遊蹤

社區體育會管理 進階課程結業禮暨 分享會專題演講

2015/16 年度社區體育會管理進階課程結業禮暨分享會 主題分享：運動科學中的能量意義

2015/16 年度社區體育會管理進階課程結業禮暨分享會已在本年 3 月 6 日下午於康樂及文化事務署總部舉行。活動當日，除了頒發證書予完成課程的學員和安排他們分享實習經驗外，還邀得香港浸會大學許士芬博士體康研究中心的主任傅浩堅教授演講，主題為「運動科學中的能量意義」。

在演講中，傅教授分享了很多有關能量和運動的知識。他指出，身體靠食物提供營養和能量，進食後，經消化的食物會變成能量，維持身體運作。任何活動都需要能量，尤其運動時的能量需求更大。他又提及基礎代謝率，即身體維持基本生理功能（如呼吸和心跳等）所需的熱量。基礎代謝率因人而異，受性別、年齡、肌肉量和食物吸收能力等多項因素影響。

現時有不少人提倡「生酮飲食」(Atkins Diet)，傅教授亦略作講解。「生酮飲食」近似「食肉減肥法」，即多吃含脂肪的食物，少吃含碳水化合物（包括糖）的食物。有研究顯示這種飲食方法可促使身體在提取能量時，由原來的燃燒糖分改為燃燒脂肪，從而達到瘦身效果，控制體重。同時，從肉類攝取的脂肪和蛋白質，能增加肌肉量和力量。可是，傅教授提醒我們，攝取過多脂肪或會導致膽固醇高或血管閉塞等不良效果。他強調，均衡飲食與運動才是維持健康的不二法門。





傅教授還指出，要控制體重和鍛煉體魄，切忌暴飲暴食，應留意每日的卡路里攝取量，並配合適量運動。運動好處良多，不但能加速新陳代謝，增加肌肉，減少脂肪，更可增強心肺功能，提升骨質密度，也能增強平衡力和肌肉柔韌度。此外，運動亦可改善睡眠質素，對健康有顯著而長遠的益處。

演講後，完成課程的學員分組與大家分享實習心得。他們都認為實習提供實用和寶貴的經驗，過程中雖遇到困難，但從中亦有所得着，有助日後參與推廣地區體育發展的工作。社區體育會管理進階課程於2007年開始舉辦，透過教授理論和實務訓練，培育了不少社區體育會的管理專才，讓他們協助社區體育會在社區層面提升體育水平，發掘更多優秀運動員。

社區體育會 活動預告

2016/17年度社區體育會 管理課程預告

基礎管理課程：開課日期：2017年1月
報名日期：2016年11月

進階管理課程：開課日期：2016年9月
報名日期：2016年7月

有關詳情，歡迎致電 2601 8914向康文署社區體育小組查詢。