

康樂體育科週年研討會 2018 「體適能訓練與實踐」

由康樂體育科委員會主辦的「體適能訓練與實踐」講座已於 2018 年 10 月 10 日於香港培正中學順利舉行。當日講座邀請了香港浸會大學體育及運動學系副教授雷雄德博士擔任演講嘉賓，活動吸引 60 多位來自不同執行處的代表、康樂體育科導師及遠足導師出席，場面非常熱鬧。



▶ 活動吸引 60 多位來自不同執行處的代表、康樂體育科導師及遠足導師出席。



雷博士細說多年來體能測試項目的演變，並提出多項與體能測試有關的資料，以及就不同國家和地區如：美國、中國、日本以至台灣，針對青少年進行的體能測試項目和標準進行比較，和大家一同探討體能測試背後目的，反思是否需要檢討現時對本港青少年體能測試所定的水平。雷博士亦和大家拆解坊間對運動和健康的謬誤，糾正大眾對減肥的錯誤觀念。講座尾聲時參加者都把握和雷博士交流的機會，踴躍發問，大家都獲益良多，渡過了一個愉快的晚上。



▶ 雷博士詳細講述採用不同姿勢進行仰卧起坐時要注意的地方。



▶ 康樂體育科科主任陳漢成先生致送紀念品感謝雷博士。