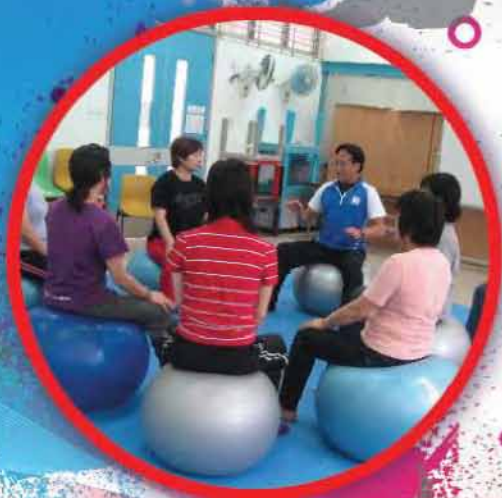
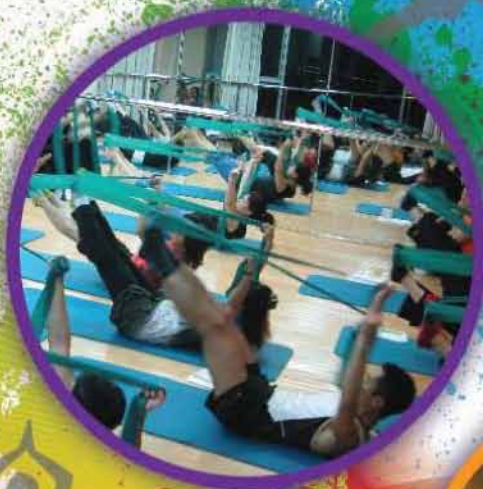




中國香港體適能總會
Physical Fitness Association of Hong Kong, China

體適能 康體發展服務



中國香港體適能總會

- ▶ 早於1986年成立
- ▶ 屬於非牟利的志願團體
- ▶ 是唯一獲中國香港體育協會暨奧林匹克委員會認可負責推動香港體適能專業發展的體育總會



工作:

- ▶ 培訓體適能導師及教練員
- ▶ 評審體適能導師及教練員資歷
- ▶ 提供體適能的外展服務
- ▶ 出版會訊及體適能刊物
- ▶ 提供體適能顧問及諮詢服務



服務背景:

本會多年來一直與本地政府部門、工商機構、社福機構、社區組織及學校保持緊密的連繫，為他們提供健康體適能的支援，如體適能測試、普及運動講座、體適能及運動培訓課程、運動大使義工訓練、專題研習工作坊及體適能歷奇遊戲活動等。作為推動在社區康體服務的先驅，本會致力參與查地大型的康體計劃，包括「學校體適能獎勵計劃」、「優質教育基金-親子愛運動計劃」、「普及健體運動」、「社區體質測試計劃」、「全民運動日」、「屯民健體系列計劃」和「運動處方計劃」等，以宣揚全民健身為己任，忠於造福社群。



服務理念:

- ▶ 使市民大眾了解自己的健康體適能狀況
- ▶ 向市民大眾灌輸正確的健康及體適能觀念
- ▶ 引導市民大眾學習安全及有效的健體技巧
- ▶ 鼓勵市民大眾體驗運動的實踐及發掘箇中的樂趣，並將運動變成生活習慣，從而提高生活的質素

專業團隊:

「體適能康體服務」，由本會擁有豐富體適能活動教學經驗的委任講師及體適能導師負責，引導市民大眾從不同角度了解運動與健康體適能的關係，當中包括專業的醫生、註冊物理治療師及社工。

過往服務:

「推動全民健身·鼓勵體育參與」是中國香港體適能總會提供體適能康體服務的核心理念。自2007年起，曾接受服務的學校、社福機構、政府部門和大專院校名單如下：

學校 (排名不分先後)

九龍塘學校	明愛莊月明中學	基督書院
九龍塘宣道小學	東華三院郭一孝中學	救恩書院
上水宣道小學	東華三院群芳啟智學校	梅窩學校
油麻地天主教小學	邱子文高中學	許仲繩紀念學校
宣道會陳元喜小學	風采中學	靑色園主辦可藝中學
滙江小學	香海正覺蓮社佛教正覺中學	圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學
聖公會青衣邨何澤芸小學	香港布廠商會朱石麟中學	聖愛德華學校
三育中學	香港基督教服務處培愛學校	嘉諾撒聖瑪利書院
仁濟醫院董之英紀念中學	香港教師會李興貴中學	嶺南衛怡紀念中學
天水圍官立中學	孫方中書院	職業訓練局邱子文高中學校
可道中學	旅港開平商會中學	顯理中學
田家炳中學	浸信會沙田呂明才中學	觀塘功樂官立中學
何全耀中學	神召會康樂中學	匡智張玉瓊農輝學校
明愛胡振申中學	荃灣公立何傳經紀念中學	
明愛柴灣馬登基金中學	馬錦明慈善基金馬陳瑞喜紀念中學	

社福機構 (排名不分先後)

香港小童群益會	汽車交通運輸業總工會
香港基督教青年會	觀塘民聯會
工業傷亡權益會	慧洪康護診所
香港癌症基金會	循道衛理楊震社會服務處
香港婦女中心協會	香港仔街坊福利會社會服務中心
香港心理衛生會	賽馬會朗屏青少年服務中心
香港防癆心臟及胸病協會	明愛長康兒童及青少年中心
香港醫藥援助會	基督教香港信義會北區青少年綜合服務中心
香港盲人輔導會	救世軍大窩口青少年中心
香港青少年服務處	仁愛堂仁愛堂關懷鄉郊社區發展中心
香港信義會北區青少年綜合服務中心	明愛龍運頭社區發展計劃
香港紅十字會	防癆會林貝聿嘉健康中心
香港童軍總會	香港青年協會天瑞青年空間
香港遊樂場協會	香港聖公會麥理浩夫人中心
香港糖尿聯會	流金頌培訓計劃
香港體育舞蹈聯盟	成長希望基金會
灣仔區文娛康樂體育會	仁愛堂關懷鄉郊社區發展中心
東華三院	平安福音堂傳道同工會
政府康樂助理員工會	浸信會愛群社會服務處
觀塘浸信會	梁顯利油麻地社區中心荔枝角社區會堂
港九工團聯合總會	九龍城區文娛促進會
傷殘青年協會	旺角街坊福利會
天水圍婦聯	荃灣雅麗珊社區中心
通善壇	明愛鄭承峰長者社區中心



東華三院越峰成長中心
聖公會荊冕堂牧民中心
明愛麗閣長者中心
福安堂長者中心
播道會興田村道真愛禮信長者中心
循道衛理長者體適能中心
香港佛教聯合會佛教正行長者鄰舍中心
復臨安息日會港澳區新滿尚老人中心
香港路德會社會服務處路德會采頤長者中心
竹園區神召會慈鳳長者鄰舍中心
靑色園主辦可頤耆英鄰舍中心
九龍城浸信會長者鄰舍中心
香港聖公會慈光堂長者鄰舍中心

東華三院盧永紹長者鄰舍中心
博愛醫院陳平紀念長者鄰舍中心
聖雅各懷愛長者鄰舍中心
鄰舍輔導會馬鞍山頤康中心
鄰舍輔導會深水埗康齡服務中心
亞洲歸主協會常光睦鄰中心
旺角街坊會陳慶社會服務中心
佛教正行長者鄰舍中心
基督教宣道會白普理景林長者鄰舍中心
中國基督教播道會福安堂長者中心
荖灣浸信會頤荖長者中心
循道衛理楊農社會服務處彩虹長者綜合服務中心
靑色園可頤耆英地區中心

政府部門及大專院校 (排名不分先後)

康樂及文化事務署
(包括總部、各區辦事處、
香港太空館及香港公共圖書館)
中國香港體育協會暨奧林匹克委員會
教育局
衛生署
香港警務處
香港海關
廉政公署
懲教署
香港司法機構
社會福利署
民政事務處
香港房屋委員會
醫院管理局
勞工處
香港金融管理局

香港中文大學
香港理工大學
香港城市大學
香港浸會大學
香港科技大學
嶺南大學
理工大學專上學院
嶺南大學持續進修學院
香港體育學院
香港專業教育學院
僱員再培訓局
恒生管理學院
職業安全健康局
東華學院
建造業議會訓練學院
博愛醫院



講座

運動與健康系列

1. 健康體適能知多D

- ▶ 甚麼是體適能？
- ▶ 何謂安全及有效的健體計劃？
- ▶ 如何自行管理健體活動？

2. 體重管理有辦法

- ▶ 體重與體適能之關係
- ▶ 體重管理中的運動理念和飲食調控
- ▶ 健康的體重管理指引

3. 心血管與健康運動

- ▶ 常見的心血管健康問題及病理成因
- ▶ 運動鍛鍊原則及運動建議
- ▶ 特別注意事項
- ▶ 實務運動練習

4. 強骨健骼知多D

- ▶ 淺談骨骼結構
- ▶ 甚麼是強骨？
- ▶ 怎樣透過運動強骨健骼

下頁續>

職安健系列

1. 舒緩及預防肌肉不適

- ▶ 解釋肌肉不適的成因
- ▶ 處理肌肉不適的方法
- ▶ 針對不同肌群進行伸展和強化肌肉運動

2. 趕走頸緊膊痛及腰酸背痛

- ▶ 了解頸緊膊痛及腰酸背痛的病理成因
- ▶ 認識造成頸緊膊痛及腰酸背痛的潛在風險
- ▶ 自我檢測頸緊膊痛及腰酸背痛的情況
- ▶ 掌握預防頸緊膊痛及腰酸背痛的防治與處理方法

3. 工作前熱身運動

- ▶ 工作前健身操的具體價值
- ▶ 健康體適能與職安健
- ▶ 活用工作前健身操

下頁續>

身心舒緩系列

1. 身心康盛與鬆弛技巧

- ▶ 介紹身心康盛概念
- ▶ 協助都市人檢視自我的精神壓力及表徵
- ▶ 解釋透過運動及鬆弛技巧舒緩壓力的原理

2. 呼吸與肌肉鬆弛法

- ▶ 呼吸的藝術與科學
- ▶ 呼吸鬆弛法體驗
- ▶ 漸進式肌肉鬆弛法體驗



養生系列

1. 八段錦與體適能

2. 詠春與體適能

3. 太極與體適能

4. 健康七式運動

5. 糖尿病與運動

- ▶ 糖尿病的理成因
- ▶ 運動鍛鍊原則及建議
- ▶ 特別注意事項
- ▶ 實務運動練習

6. 學前階段的健康體能活動

- ▶ 學前階段幼兒的身心 and 社交特徵
- ▶ 體能活動對成長發展的重要
- ▶ 適合幼兒的活動量與運動建議
- ▶ 親子愛運動的重要

7. 運動與現今青少年素質培育

- ▶ 淺談現今青少年問題 (網癮、濫藥、社交障礙...)
- ▶ 運動是青少年成長的良伴
- ▶ 運動提升人的素質
- ▶ 分享社區內現有青少年的運動資源

8. 運動助享晚年

- ▶ 退休人士的困局
- ▶ 老化的身體、心理和社交特徵
- ▶ 一切因運動改變
- ▶ 年長人士的運動貼士

4. 預防上肢筋肌勞損

- ▶ 上肢的人體結構
- ▶ 常用的上肢筋肌勞損徵狀
- ▶ 預防上肢筋肌勞損的保健運動

5. 預防下肢筋肌勞損

- ▶ 下肢的人體結構
- ▶ 常用的下肢筋肌勞損徵狀
- ▶ 預防下肢筋肌勞損的保健運動

6. 實用肌肉按摩錦囊

- ▶ 按摩的物理、生理及心理效益
- ▶ 常見肌肉酸痛位置
- ▶ 實用肌肉按摩技巧



本會歡迎：

- ★ 報價及服務查詢
- ★ 投標邀請
- ★ 康體顧問服務查詢

本會接受政府部門、各公、私營機構、社福機構及學校的康體服務申請，敬請郵寄/ 電郵/ 傳真有關文件予社區發展助理主任跟進。

 **中國香港體適能總會**
Physical Fitness Association of Hong Kong, China

電話：(852) 2838 9594
網址：<http://www.hkpa.org.hk>

傳真：(852) 2575 8683
電郵：info@hkpa.org.hk

地址：九龍尖沙咀山林道9-11號
卓能中心17樓全層

運動體驗 / 康體訓練班



對象： 中小學及幼稚園教師
時間： 1小時
場地要求： 活動室
人數： 最多30人，視乎場地及物資而定

1. 橡筋帶運動體驗 / 訓練班

橡筋帶屬於輕巧的體適能訓練工具，適合於工作間及家居環境應用。課堂針對肩膊、手臂、前臂、胸部、上背、腹部、腰背及腿部，進行橡筋帶運動教學及練習。

2. 活絡伸展運動體驗 / 訓練班

透過坐式、站式及臥式舒緩伸展運動，加上強化腰腹及保健網球按摩法，可達致靈活關節、改善肌肉柔軟度及促進肌肉血液循環之效。

3. 有氧運動體驗 / 訓練班

有氧運動種類繁多，配合不同速度的音樂及舞步，創造出簡單、多變及充滿動感的健康舞蹈。除了可運動減壓外，更可增強身體關節、筋腱的柔軟度及心肺功能。

4. 普拉提健體體驗 / 訓練班

透過地席上的練習，配合不同節奏的音樂，鍛鍊腰腹部的深層肌肉，使腰腹肌肉更結實，對脊椎及相關關節有整合作用，亦可改善軀體的協調能力。

5. 健身球運動體驗 / 訓練班

透過健身球訓練軀幹中央之核心肌群，可加強脊椎的支撐力，分散脊柱所承受的負擔，減低腰背受傷的機會。

6. 毛巾健體操體驗 / 訓練班

利用毛巾進行不同的健體動作，可訓練肌肉力量、耐力及伸展不同部位之肌肉。

7. 姿勢矯健運動體驗 / 訓練班

針對脊椎側彎、寒背及平背等脊椎姿勢毛病，教授相應的矯健運動，助以保持康及美的體態。



8. 體適能詠春體驗 / 訓練班

以現代體適能角度，分析傳統詠春健身運動對康的效益帶你進入電影外具真實詠春世界。

9. 拉丁健體舞體驗 / 訓練班

將熱情奔放的拉丁舞步融入傳統有氧舞蹈，提升另類的健身體驗，適合熱愛拉丁風情的參加者參與。

10. 排排舞健體舞訓練(三/ 四小時)

混合排排舞及健體健舞的優點，營造愉快充實的運動氣氛，適當任何運動初學者參與。

11. 健身室入門體驗/ 訓練班 (特別適合中學及大專院校舉行)

- (1) 健康體適能基礎概念
- (2) 基本的健身室運動程序及訓練模式
- (3) 健身室內錯誤行為、動作
- (4) 正確使用健身室的器材及設施方法
- (5) 健身運動安全守則

* 參加健身室入門訓練之機構必須自行安排合式的場地。

* 完成訓練的參加者，成功通過筆試(10條選擇題)後，便可得到「康文署健身室設施使用資格」，詳情可與本會查詢。

體適能測試

體適能測試的目的是評估市民大眾的健康體適能狀況，以釐訂合適的訓練目標，設計出其針對性及系統化的運動訓練計劃。這是科學化運動處方的重要步驟。測試由本會合資格的測試領袖負責，內容包括心肺耐力、肌力與肌耐力，柔軟度和身體組成份等。本會接受眾年齡群組和活動類型，為機構設計最合適的「測試組合」。

