

「體能測試 -- 安全知多啲」工作坊

康樂體育科科委員會於 11 月 27 日（星期二）於獎勵計劃總辦事處舉行了「體能測試 -- 安全知多啲」工作坊。工作坊目的是為了讓參加者了解更多有關康樂體育科體能測試和運動安全的知識。是次工作坊很榮幸的獲得了香港中文大學體育運動科學系一級導師沈劍威先生擔任講者。而講座共吸引了接近 40 位來自不同執行處的康樂體育科導師、遠足導師及職員參加。

沈先生首先介紹了一般運動前的熱身及緩和運動的伸展動作。然後，根據康樂體育科的體能測試內的七個項目重點介紹進行每個項目期間應注意的姿勢及如何避免受傷的注意事項。沈先生更介紹了幾項腿部、手臂強動訓練和速度耐力訓練的方法和例子，以提高進行體能測試時的能力。參加者們都非常認真的聆聽沈先生的講解。最後，康樂體育科科主任潘嘉衡先生致送紀念品給沈劍威先生，工作坊在一片掌聲中完滿結束。



沈先生正在向參加者講解熱身及緩和運動的伸展動作



沈先生播放短片讓參加者更清楚了解運動安全



參加者都全神貫注的聆聽沈先生講解



由康樂體育科科主任潘嘉衡先生致送紀念品給沈劍威先生。