

老師：吳峻鴻

書名：運動與健康增訂版

作者：傅浩堅

出版社：商務印書館

分享：

作者傅浩堅教授是香港浸會大學許士芬博士體康研究中心主任，亦是香港著名的體育運動研究專家。他在香港體育界別有舉足輕重的地位。

《運動與健康》一書十分適合不同人士閱讀。對象包括普羅大眾，他們從書中可以了解運動的基本原則，例如有氧運動、力量訓練等。除此之外本書亦可作為中學文憑試體育課的參考書，因每一章節最後亦會有討論題目，讓同學可以深入思考及探索該篇章的要點。

書籍一共分八個章節，其中第三章運動的迷思更是普羅大眾經常詢問的題目，傅教授以深入淺出的方法解釋該部份的問題，讓我們可以有更清晰的運動概念。隨時之外對運動員來說，第七章運動心理更是讓他們發揮良好運動表現的入門，讓他們可以了解自己的心理素質。

更加重要的是這本書籍以中英文雙語介紹運動的知識，讓學生可以學習不同的語言，讓閱讀有更大的效益。

