**第4部份參考資料**

|  |  |
| --- | --- |
| **部份** | **題目及參考資料** |
|  | **健康的組合成分**   * Are you a fully functioning person? (只有英文) (香港體育學院有限公司)   <http://www.hksi.org.hk/hksdb/front/e_ts1_ets2_20131213.html> |
|  | **體適能的定義**   * 認識你的體能活動量 (康樂及文化事務署及中國香港體適能總會) <http://www.lcsd.gov.hk/specials/sportforall/pdf/leaflet_c.pdf> |
|  | **健康相關體適能的組合成分和量度**   * 體能訓練 (香港中文大學)   <http://www.pe-web.org/theory/theory.php?index=6>   * 自我評估 (香港中文大學)   <http://www.pe-web.org/selftest/test.htm>   * ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription (8th ed.). (只有英文) (美國運動醫學會)   <http://www.workhab.com/Online%20Articles/8acsm.swf> |
|  | **運動相關體適能的組合成分和量度**   * ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription (8th ed.). (只有英文) (美國運動醫學會)   <http://www.workhab.com/Online%20Articles/8acsm.swf> |
|  | **食物與營養**   * **食物營養計算器 (**食物安全中心)   <http://www.cfs.gov.hk/english/nutrient/fc-resultpage.php>   * [有「營」食肆](http://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/latest_events_details.asp?page_id=37) **(**衛生署)[**http://restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.asp**](http://restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.asp) * 健康飲食在校園 **(**衛生署)[**http://school.eatsmart.gov.hk/eng/template/home.asp**](http://school.eatsmart.gov.hk/eng/template/home.asp) * 英國營養基金[**http://www.nutrition.org.uk/**](http://www.nutrition.org.uk/) * **Choose my plate (**美國農業部)   <http://www.choosemyplate.gov/>   * **運動營養學 (**香港體育學院有限公司)   [**http://www.hksi.org.hk/hksdb/front/e\_pub1\_ep2\_nutrition3.html**](http://www.hksi.org.hk/hksdb/front/e_pub1_ep2_nutrition3.html)   * **營養、運動與健康的全球策略 (只有英文) (世界衛生組織)**   <http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/>   * **「運動有益健康行動」(只有英文) (世界衛生組織)**   <http://www.who.int/moveforhealth/en/>   * 香港營養師協會   <http://www.hkda.com.hk/index.html> |
|  | **體重的控制**   * 日日二加三 (衛生署)   <http://www.cheu.gov.hk/b5/info/2plus3_14.htm>   * 運動強度 (只有英文) (**世界衛生組織)**   [http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical\_activity\_intensity/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/en/%20)   * 運動處方 (衛生署) <http://exerciserx.cheu.gov.hk/> * 體能活動的好處 (只有英文) (美國疾病控制及預防中心)   <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/index.html>   * 如何健康地減肥 (健康促進委員會,新加坡)   <http://www.hpb.gov.sg/HOPPortal/health-article/8808> |
|  | **健康的生活習慣**   * 認識你的體能活動量 (康樂及文化事務署及中國香港體適能總會)   <http://www.lcsd.gov.hk/specials/sportforall/pdf/leaflet_c.pdf> |
|  | **體能活動在預防非傳染病中扮演的角色**   * 什麼是心臟疾病 (只有英文) (美國心臟協會) <http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Conditions_UCM_001087_SubHomePage.jsp> * 健康地帶 (衛生署)   <http://www.cheu.gov.hk/eng/index.asp>   * 疾病與健康 (香港中文大學)   <http://www.pe-web.org/theory/theory.php?index=4> |