



2022/23年度

社區體育會管理進階課程結業禮

為協助體育總會成立社區體育會，並資助後者舉辦體育發展活動，康樂及文化事務署(康文署)特別推出了社區體育會管理基礎及進階課程。有關進階課程以已完成基礎課程的學員為對象，目的是透過理論教授和實務訓練，提升參與推廣地區體育發展的人士對管理體育會的認識，培育更多社區體育會的管理人才，從而進一步提升體育總會和轄下社區體育會的管理水平。

2022-23年度社區體育會管理進階課程結業禮暨分享會已於2023年3月5日下午在康文署總部順利舉行。本屆畢業學員既需深入瞭解總會的管理工作，亦接受了連串實習訓練，以進一步提升其活動策劃和推廣技巧，從而在日後培育更多社區體育會的管理人才。

分享會邀得香港浸會大學許士芬博士體康研究中心主任周碧珠教授、高級研究項目助理曾家培，以及社區體育會管理進階課程導師李志剛和江子楊擔任嘉賓，分享對未來社區體育發展的看法。發言嘉賓妙語連珠，見解獨到，聽眾莫不受用無窮。

首先，周碧珠教授寄語學員，須學以致用，把有關理論切實應用於社區體育會的管理工作，在社區舉辦更多體育活動，從而為香港體育發展作出重大貢獻。

曾家培則介紹對象為50歲至70歲年長人士的長者健康管理推廣計劃——「賽馬會健健康康創新『肌』計劃」。他表示，受到2019冠狀病毒疫情影響，社交頗受限制，長者因而須學懂如何以科技參與社交活動並從事運動。根據有關計劃，參加者運用科技應用於個人化的運動訓練計劃，當中注重滿足其對功能性健身的需求，涵蓋肌肉力量、耐力、柔韌性和平衡等訓練活動，以期協助長者在新常態環境下建立健康積極的生活習慣。

負責有關計劃的團隊匯聚來自多個範疇的專業人士，例如運動及健康學系教授、大學講師、研究人員、物理治療師和健身教練，設計出適合長者的針對性訓練內容。曾家培強調，儘管網上資訊豐富，大眾能輕易取得有關運動的資料，但必須先具備正確的運動訓練知識，並在專業指導下，方能安全有效地從事針對性的運動訓練。有關課堂乃按照專業團隊的建議，特別針對年長人士需要而設計。「有肌大使」會在課堂上教授正確動作和要點，學員可自行在家中安全地做相關運動。

分享會結束後，畢業學員獲康文署代表頒發「社區體育會管理課程進階證書」，隨後以小組形式分享實習活動心得。相信學員日後定會善用所學到的寶貴知識，提高各社區體育會的管理效率、協助於社區層面將體育活動普及化、訓練更多社區體育會的優秀管理人才，從而增加香港的體壇資源，並進一步增強其體育競爭力。

社區體育會 活動預告

2023/24年度社區體育會管理課程

進階管理課程

開課日期: 2023年9月 報名日期: 2023年8月

基礎管理課程 (第二期)

開課日期: 2024年1月 報名日期: 2023年12月

有關詳情，歡迎致電2601 8904向
康文署社區體育會小組查詢。



周碧珠教授

香港浸會大學
許士芬博士
體康研究中心主任



曾家培先生

香港浸會大學
許士芬博士
體康研究中心
高級研究項目助理