**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>
* 健康飲食在校園 **(**衛生署)<http://school.eatsmart.gov.hk/eng/template/home.asp>
* 英國營養基金<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>* **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/>* 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> |