



書名	運動科學訓練攻略	
作者	潘梓竣博士	
我的感受/ 推薦原因/ 書中金句/ 其他……	<p>作為一位體育老師，我閒時的讀物亦環繞運動課題為主，今次我為大家推薦的是由潘梓竣博士撰寫的《運動科學訓練攻略》，這本書除適合高年級小學生及中學生外，亦適合一些對運動有興趣的人士閱讀，因書內不但有介紹一些高強度間歇訓練（HIIT）專題內容，亦有多項不同訓練示範，並詳細介紹各種提升運動表現的營養飲食策略，極適合對運動有興趣的人士閱讀。</p> <p>作者潘博士是近年冒起之體育界學者，致力於運動科學研究工作，主要專長為高強度間歇性訓練（HIIT）、肌力與體能訓練（S&C）、運動營養及心肺代謝健康，屢次參與歐美及亞洲大型研討會，學術成果發布於全球多份國際運動科學期刊，我亦經常留意他發表的文章。</p> <p>此外，過去一段時間，香港受疫情影響，體育設施或場所亦間歇性封閉，學生以至熱愛運動的人士亦苦無場地進行運動，而剛巧這書內的各項訓練皆適合在家中或室內進行，故此，我誠意推薦給大家，希望大家喜歡。</p>	