

2021-22 運動科學專題圖書展覽書目

展覽地點：學校圖書館

展覽日期：11/10/2021 – 12/10/2021

展覽時間：9:15a.m.-12:45p.m.



運動科學類書籍

| 目次 | 登錄號 | 書名 | 索書號 |
|----|--------|----------------------------------|---------------|
| 1 | 07231 | Defing Gravity! : Rock Climbing | 796.5 DUG |
| 2 | 07250 | Vroom! Speed and Acceleration | 531 PAR |
| 3 | C07997 | 李麗珊怒海揚帆 | 782 3815 |
| 4 | C10662 | 慢性疾病走跑健美全書 | 528.946 9074 |
| 5 | C10663 | 籃球技術教學訓練步驟與方法 | 528.952 0460 |
| 6 | C10670 | 桌球實戰技巧 | 528.956 0026 |
| 7 | C11249 | 我是劉翔 | 782 7210 |
| 8 | C11559 | 姚明 — 美國最有名的華人 | 782 2048 |
| 9 | C11880 | 足球入門圖解 | 528.951 5073 |
| 10 | C11881 | 空手道 | 528.977 3073 |
| 11 | C11882 | 柔道 | 528.973 5090 |
| 12 | C11883 | 跆拳道 | 528.977 3073 |
| 13 | C11884 | 圖說體育競技史：從奧林匹亞到奧林匹克 | 528.982 7529 |
| 14 | C11885 | 羽毛球新手訓練班 | 528.959 7210 |
| 15 | C11886 | 乒乓球新手訓練班 | 528.956 2692 |
| 16 | C11960 | 圖說體育競技史：從奧林匹亞到奧林匹克 | 528.982 7529 |
| 17 | C11962 | 奧運奪金不是夢：33 位奧運英雄的成功秘訣 | 528.982 1111 |
| 18 | C12122 | 金牌背後：主持人說奧運 | 528.982 4040 |
| 19 | C12123 | 逆風而上：李麗珊 | 782 4040 |
| 20 | C12567 | 足球入門圖解 | 528.951 5073 |
| 21 | C12975 | 鐵人 3 項：游泳、自行車、跑步三項全能運動入門 | 528.947 2829 |
| 22 | C12976 | 公開：阿格西自傳 | 785.2 0609 |
| 23 | C13067 | 長跑運動全攻略：健體、訓練、比賽 | 528.9463 4692 |
| 24 | C13281 | 跑步解剖書 | 528.946 1574 |
| 25 | C13282 | 葉準詠春：木人椿法 | 528.971 4490 |
| 26 | C13410 | 跑前必看！：我的第一本路跑書 | 528.946 3024 |
| 27 | C13618 | 挑戰自我的鐵人 3 項訓練書：游泳、自行車、跑步三項全能運動指南 | 528.947 2829 |
| 28 | C13619 | 拼命跑，不如挑對鞋 | 528.946 6712 |

| 目次 | 登錄號 | 書名 | 索書號 |
|----|--------|--|---------------|
| 29 | C13621 | 香港跑一圈：跑步熱線地圖 | 528.946 2122 |
| 30 | C13674 | 我的第一本健身書 | 528.925 7529 |
| 31 | C13703 | 全民打棒球：會讀會玩！棒球優等生 1：哪裡來的奇怪教練 | 528.955 9000 |
| 32 | C13704 | 全民打棒球：會讀會玩！棒球優等生 2：教練的秘密武器 | 528.955 9000 |
| 33 | C13705 | 全民打棒球：會讀會玩！棒球優等生 4：生存運動會 | 528.955 9000 |
| 34 | C13706 | 全民打棒球：會讀會玩！棒球優等生 5：運動王牌們的生死戰 | 528.955 9000 |
| 35 | C13931 | 識跑·唔惜跑·馬拉松 | 528.946 4480 |
| 36 | C14012 | 體育運動心理學 | 528.9014 7132 |
| 37 | C14014 | 運動解剖學 | 528.9 1408 |
| 38 | C14016 | 運動生理學 | 528.9 3730 |
| 39 | C14094 | 籃球基礎技巧&戰術 | 528.952 3230 |
| 40 | C14229 | 籃球運動解剖書 | 528.952 2074 |
| 41 | C14230 | 全方位游泳技術訓練教本：突破撞牆期，泳速立即提升！ | 528.96 7129 |
| 42 | C14231 | 跑步的科學：掌握關鍵數據，調校 9 大身體機能指引爆動力鏈，讓你突破瓶頸，超越自己！ | 528.946 8064 |
| 43 | C14242 | 我的第一本跑步書 | 528.946 7529 |
| 44 | C14372 | 日本國家代表隊教練舛田圭太的羽毛球基本技術全解析 | 528.959 2520 |
| 45 | C14373 | 桌球基礎技巧&戰術 | 528.956 6040 |
| 46 | C14407 | 武術的科學：實戰取勝的關鍵 | 528.97 4060 |
| 47 | C14571 | 就是愛打棒球！讓你技巧進步的漫畫圖解棒球百科 | 528.955 8742 |
| 48 | C14572 | 就是愛打籃球！讓你技巧進步的漫畫圖解籃球百科 | 528.952 8742 |
| 49 | C14573 | 圖解羽毛球全攻略 | 528.959 1123 |
| 50 | C14574 | 圖解足球全攻略 | 528.951 4491 |
| 51 | C14691 | 香港足球誌：職業足球五十年 | 528.951 4443 |
| 52 | C14767 | 請問雷博士！運動科學是與非 | 528.9 1060 |
| 53 | C14768 | 1 天 1 分鐘！增肌減脂在家健身 | 424.1 0022 |
| 54 | C14769 | 運動主廚 X 營養師 高蛋白增肌料理 | 427.1 4428 |
| 55 | C14770 | 囚徒健身 | 424.1 5034 |
| 56 | C14771 | 運動+營養講是又講非 | 528.9 1060 |
| 57 | C14801 | 好動旅程：運動全世界 | 528.9 2122 |
| 58 | C14945 | 運動功能修復全書：喚醒肌肉、放鬆筋膜、訓練肌收縮力，全方位疼痛自救書！92 組減傷·解痛·強化的完整運動訓練 | 411.711 3819 |
| 59 | C14946 | 零風險健身！全彩圖解肌力伸展解剖全書 | 528.923 2748 |
| 60 | C14947 | 1 分鐘姿勢改善 | 411.75 2260 |
| 61 | C14948 | 運動心裡學：建立自信，盡展所長 | 528.9014 2121 |

醫療保健類書籍

| 目次 | 登錄號 | 書名 | 索書號 |
|----|--------|-------------------------|---------------|
| 1 | C06451 | 運動與營養 | 411.3 4040 |
| 2 | C07029 | 高血壓飲食療法 | 415.332 2726 |
| 3 | C08207 | Go Go 活力伸展操 | 411.7 0834 |
| 4 | C08655 | 60 秒伸展操 — 立刻向疲勞說再見 | 411.7 6040 |
| 5 | C08821 | 健康喝水 | 411.4 2524 |
| 6 | C08843 | 疾病與健康 | 415.1 8010 |
| 7 | C09284 | 健康心理測驗 | 415 2297 |
| 8 | C10045 | 運動健身的科學原理 | 411.7 2324 |
| 9 | C10134 | 我有好心情 — 對付抑鬱的簡單妙法 | 415.998 1749 |
| 10 | C10213 | 啊！骨質疏鬆症完全搞定 | 416.252 6102 |
| 11 | C10214 | 運動傷害，免驚！：打造你一生的運動計劃 | 416.1491 2643 |
| 12 | C10308 | 強眼 3D | 416.7 6033 |
| 13 | C10971 | 肌餓的基因：胖的科學與瘦的未來 | 415.506 9047 |
| 14 | C11500 | 強骨運動 | 424.1 1099 |
| 15 | C11526 | 健腦操 26 式 | 411.7 3488 |
| 16 | C11560 | 營養瘦身自由行 | 411.3 9960 |
| 17 | C11751 | 綠色生活家 | 420 3086 |
| 18 | C12117 | 身體給你的 99 個警告 | 410 4480 |
| 19 | C12175 | 即效伸展運動 | 411.71 2725 |
| 20 | C12365 | 身體為什麼不舒服？：異常症狀 Q&A 全檢視 | 415.208 7722 |
| 21 | C12369 | 肥胖 | 415.506 7722 |
| 22 | C12380 | 藥品·藥妝危險度大檢測 | 412.36 7521 |
| 23 | C12476 | 看懂食物標籤 | 412.37 0722 |
| 24 | C12594 | 營養謬誤 | 411.3 4073 |
| 25 | C12676 | 吃的真相：科學家為你解開 74 個食物密碼 | 411.3 1073 |
| 26 | C12762 | 越食越安心：食物安全 Q & A. | 411.3 0022 |
| 27 | C12843 | 藥物與運動 | 410 6455 |
| 28 | C12973 | 情緒病診療室：破解人心的密碼 | 415.9 4480 |
| 29 | C12977 | 健跑入門大全 | 424.1 2854 |
| 30 | C13152 | 瘋子的世界 | 415.99 0022 |
| 31 | C13590 | 15 分鐘擺脫疲勞 | 411.1 1060 |
| 32 | C13693 | 9 成疾病可以治自癒 | 411.1 7721 |
| 33 | C13750 | 吃對很重要！：教你辨識日常食物的 42 種方法 | 411.3 1123 |
| 34 | C13930 | 痠痛拉筋解剖書 | 411.71 5072 |
| 35 | C14088 | 健康手札：從內至外的生活提要 | 420 2524 |
| 36 | C14093 | 運動傷害復健書 | 416 5072 |
| 37 | C14095 | 做自己的失眠治療師：圖解失眠自療 | 415.943 0022 |

| 目次 | 登錄號 | 書名 | 索書號 |
|----|--------|--|--------------|
| 38 | C14121 | 港孩不胖：家長全方位營養手冊 | 411.3 4480 |
| 39 | C14228 | 蔬果好選食：蔬菜水果這樣吃就對了，挑鮮/保存/切洗/料理，史上收錄數 No.1 的蔬果百科 | 411.3 1426 |
| 40 | C14492 | 告別微胖這樣吃：營養瘦身實戰個案 | 415.506 4480 |
| 41 | C14594 | 日本睡眠治療師教你好好睡的 100 種舒眠法 | 411.77 1010 |
| 42 | C14633 | 植物營養素的力量：改變人生，就從每天吃的食物開始！ | 411.3 1010 |
| 43 | C14652 | 走過黑暗幽谷：33 個心靈啟示，伴你走出情緒的困局 | 415.99 8060 |
| 44 | C14768 | 1 天 1 分鐘！增肌減脂在家健身 | 424.1 0022 |
| 45 | C14770 | 囚徒健身 | 424.1 5034 |
| 46 | C14777 | 100 款最優健康食物速查全書 | 411.3 2524 |
| 47 | C14904 | 世紀之疫：揭開 COVID-19 下，人性、病毒、新世界的深度紀實 | 412.4 4692 |
| 48 | C14945 | 運動功能修復全書：喚醒肌肉、放鬆筋膜、訓練肌收縮力，全方位疼痛自救書！92 組減傷·解痛·強化的完整運動訓練 | 411.711 3819 |
| 49 | C14947 | 1 分鐘姿勢改善 | 411.75 2260 |

超閱網電子書

| 目次 | 書名 | 作者 |
|----|----------------|-------------|
| 1 | 運動員的雙行道 | 謝傲霜 |
| 2 | 圍棋入門教本 | 嵇筱霖 |
| 3 | 快快樂樂玩魔術 | 沙律姐姐 |
| 4 | 識跑·唔惜跑·馬拉松 | 黃瑞明 |
| 5 | 九十天練成馬拉松 | 馮華添 |
| 6 | 我的第一本健步書 1 | 陳啟明，容樹桓，邱啟政 |
| 7 | 香港足球誌——職業足球五十年 | 莫逸風，黃海榮 |
| 8 | 永不獨行——香港利物浦球迷記 | 香港利物浦官方球迷會 |
| 9 | 越玩越聰明全集 | 杜慧，問道 |