

# 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