

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(木柵紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
1	用阻力, 遇見更棒的自己 :: 喚醒臀部&核心的赤足訓練, 讓動作更確實、線條再升級!	筋肉媽媽	2016/5/6	9789863426127	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=113709&resid=188940331&nowid=5		現實是「阻力」, 更是「助力」! 面對工作、生活上的阻力, 是什麼讓我堅持下來? 答案好簡單, 就是運動。運動帶給我心靈個性上的轉變, 讓我變得更強大! 我一定要強大, 才能保護孩子與家庭, 我一定要勇敢, 因為我現在是個媽媽, 是別人的倚靠。
2	攻占運動場	劉祥航	2003/10/6	957-574-464-0	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=69611&resid=188940331&nowid=9		這是一本介紹體育世界基本觀念與人物故事的書, 不著重在細部規則說明, 卻希望擴展讀者對體育的視野, 培養欣賞運動的能力, 提高對運動的喜好, 更進而身體力行, 熱愛運動, 使體適能一級棒。

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(木柵紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
3	窈窕身材,從健康脊椎開始:陸文灝脊椎美形操	陸文灝	2005/5/24	957-679-966-X	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=77044&resid=188940331&nowid=12		別懷疑，這些症狀的確都和你的脊椎息息相關喔！但也不用擔心，只要開始跟著陸文灝老師一起練習脊椎塑身操，你很快就能告別這些討人厭的症狀。而且脊椎一端正，健康美麗自然來！書中特別設計依脊椎分段的頸椎、胸椎、腰椎、尾椎以及手腳關節的 FITNESS 動作，保證讓你同時達到健康、美形、緊實、瘦身的功效！
4	逆轉老化時鐘79招:十六位老化學專家養生配方揭密切!健康學全方位新知大曝光!	富雄著;楊明	2013/10/10	978-986-124-420-4	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=99264&resid=188940331&nowid=13		現代醫學、科學進步，長命百歲將成為常態。但要怎麼吃，才能補充身體日漸消失的機能？怎麼養生，才能呷百二還青春勇猛？想要逆齡、凍齡、青春永駐，在外表上，必須讓自己的容貌、肌膚、一舉一動與姿勢維持在最佳狀態；內在則必須保養、訓練自己的腦，但凡思考、用字遣詞，都有維持青春、逆齡抗老的要訣。真正健康的體，則會散發出元氣與活力。

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(木柵紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
5	最強21天生酮減脂計畫, 啟動你的持續燃脂開關! :: 100道生酮食譜 X 超級採購清單 X 擊破瘦不下來的魔鬼細節檢核表, 教你實踐好吃、好瘦、好健康	瑞秋.格雷戈理, 亞曼達.C.修斯	2019/4/24	9789863616771	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=127165&resid=188940331&novid=16		總是落入瘦了又胖, 胖了又得再減肥的溜溜球效應? 想要徹底擺脫減肥這件事嗎? ★生酮飲食只是拼圖的一片。最成功的減肥法是結合飲食、運動和健康心態的生酮生活方式★生酮, 不只是「飲食」而已, 而是一種極為強大、可以長期維持的生活方式, 讓你治療身體, 邁向理想的健康狀態。本書倡導的生酮生活方式, 包含運動、睡眠、飲水、心理、壓力的管理, 還有空腹血糖、生酮反應、電解質等追蹤, 都是缺一不可的健康拼圖, 助你打造自己又瘦又健康的生活。
6	超簡單! 魔塑美體操	繪監製: 李偉	2004/4/14	986-124-169-8	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=74004&resid=188940331&novid=17		這是一本雕塑優美曲線的實戰手冊, 圖文並茂地教你在任何時間、地點, 一步一步利用簡單的運動, 擁有優美的身材。例如: 搭捷運的時候, 如何利用隨身的包包緊實腹部, 洗澡的時候如何纖細腿部, 甚至坐在辦公室的椅子上、用洗衣機洗衣服的時候也能雕飾身體曲線, 使你擺脫虎背、熊腰、象腿、蝴蝶袖, 換上小蠻腰、俏臀、細腿, 讓你穿每一件衣服都能更 FIT! FIT

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(木柵紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
7	學校體育探微	文多斌	2005/3/10	986-7263-04-9	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=75792&resid=188940331&nowid=25		學校體育在教育的範疇中，始終佔有一席之地。伴隨著時代的變遷及課程的改革，學校體育的課程也不斷的被學者專家及社會大眾討論著。尤其是邁入廿一世紀以來，學校體育所扮演的角色不僅僅是促進學童身體機能的發展而已，其更涵蓋了體適能的增進及運動習慣的建立，並以追求健康為最終目的。
8	變美變瘦變快樂:阿迪老師動感有氧到你家	潘若迪	2004/6/25	957-679-922-8	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=77043&resid=188940331&nowid=27		運動當然是瘦身的捷徑，只要找到跟自己最麻吉的運動方法！本書還要傳授「愛上運動的25個理由」：不花錢的美容聖品·增加異性交往的機會·隨著音樂解放身體能量。「做個自信窈窕又輕盈的視覺系美女」：小臉·電眼·豐胸·細腰·俏臀·長腿·纖手·極速瘦身。

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(木柵紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
9	80歲也能挺直腰.大步走的菊池體操:最受日本熟齡&銀髮族女性肯定的健康美容操	和子著;林品	2013/8/31	978-986-5853-16-7	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=99281&resid=189071419&nowid=6		從頭到腳，感受全身肌肉的力量與長壽秘訣！拒絕老年臥病在床、預防失智的保健良方，隨時用感覺、用意識來活動身體，讓自己創造「活力」及「美麗」！學習這種用意志來活動身體的菊池體操、讓自己重生的奇蹟體操！
10	3個月塑身計畫:隨時隨地都可以進行訓練在家中就可以完成!	中島靖弘	2005/5/9	957-468-373-7	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=76485&resid=188874781&nowid=2&LOC=MJ		給予我指導的漢城奧運及全日本排球隊的醫師林光俊先生（杏林大學醫學部整形外科）、支持我的活動的巨林製藥的荻原郁夫社長、朋友兼教練而給予我各種建議的高橋仁先生（八王子工專），再加我等4人，一年會聚會數次，聊一些運動方面的話題。不論是進行運動或觀賞運動都必須是一大樂事，這是我們一再強調的重點（光是討論運動就讓我們覺得很快樂）。

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(木柵紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
11	5分鐘空檔減重!輕肌力運動	李妍	2017/1/6	9789861303468	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=120532&resid=188874781&nowid=3&LOC=MI		近年來坊間盛行「肌力訓練」，雖然一時能看見成效，但若不能融入日常生活，變成「長期維持」的運動習慣，體重還是會像溜溜球一樣，反覆發胖、吃一點就胖！
12	8位運動明星的決勝事件簿	周力強	#####	957-696-512-8	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=80039&resid=188874781&nowid=5&LOC=MI		然而，成功絕非天才或偶然，由本書我們可以發現，成功代表著努力苦練的成果，在榮耀加身的背後，絕對是無數的汗水、勇氣、毅力、努力共同交織的成果！

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(木柵紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
13	Kimiko's小角度美型關鍵 :: 整體苗條、局部豐滿才性感!	Kimiko	2015/9/4	9789863424444	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=120154&resid=188874781&nowid=6&LOC=MJ		這是一本解決姐妹們塑身困擾的書！幫你挺胸縮腹、拉長小腿比例、提高臀部、緊實後背肉，整個人就會看起來年輕十歲！
14	Office Spa: 辦公室紓壓57招	趙曼君	2003/8/31	957-565-579-6	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=67519&resid=188874781&nowid=7&LOC=MJ		在工作中享受，在享受中工作！隨手可得的高爾夫球和麥克筆就可以按摩全身！？在工作休息的時候，以書中自力救濟的方法，不但簡單，每次3~5分鐘的時間動一動，就可成為SPA高手！

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(木柵紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
15	Oh my god! 我瘦了50公斤	權尾珍	2014/3/20	978-986-6228-97-1	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=99921&resid=188874781&nowid=8&LOC=MI		不吃、節食都不能讓你真正瘦下來，讓「瘦身女孩」權尾珍教你把「減肥」變成「好玩的遊戲」，不但簡單，方法更是有有效！減肥如果完全「不吃」，那就錯了！吃的方式決定成效，因此，書中由尾珍研發的各式美味料理，就是要讓你開心吃，快樂瘦，大口吃飯也不怕。
16	Pose method游、騎、跑三項運動技術	尼可拉斯·羅曼諾夫，約翰·羅伯遜	2018/3/3	9789862356517	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=125920&resid=188874781&nowid=9&LOC=MI		鐵人三項雖是一種耐力型的運動競賽，但體力與技術其實都是完賽的重要因素。羅曼諾夫博士建立了三項運動的標準技術動作，書中也談及常見的錯誤與矯正方式，他的研究理論與訓練方法獲得許多知名專業教練及頂尖運動員採用，且有不錯的成績表現，對鐵人及運動愛好者來說極具學習價值與啟發。

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(木柵紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
17	生活魅力健身王	蔡萬裕	2004/8/1	957-29449-9-1	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=63512&resid=188874785&nowid=14&LOC=MI		不管你是朝九晚五的上班族、努力不懈認真向學的學生族、同時兼顧家庭與事業的粉領族、或是每天來往於市場和家中的菜籃族，都可以利用這本書，讓自己的健康更進一步，讓自己活的更健康快樂。就算是在辦公室、學校、甚至於坐電梯的時間，都可以從事運動！
18	用心,走在世界頂峰:看世界級盲人登山家艾立克如何突破極限擁抱生命	立克·魏恩梅	2003/3/20	957-32-4841-7	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=65526&resid=188874785&nowid=15&LOC=MI		艾立克·魏恩梅爾，一出生就患有視網膜病變，十三歲視力完全喪失，失明的打擊曾讓他失意、抗拒甚至逃避，但最後他選擇了面對，從基本的走路開始，在經歷了一段重新的適應與學習後，他現在已經是世界級的運動家，舉凡空中特技飛翔、長距離自行車、馬拉松、滑雪、登山、攀岩等，都是他的專長。「站在世界最高的地方」一直都是他最想實現的理想，而他現在正朝著攀登七大洲中的每一座最高峰的目標挑戰

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(木柵紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
19	回到身體的家:林秀偉的舞蹈花園	林秀偉	1998/5/26	957-13-2549-X	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=91803&resid=188874785&nowid=18&LOC=MI		每個人的身體內部都有一座花園，只要我們用身體去聽、去感動，就可以找到前往那座花園的道路。
20	行走革命 530:像馬薩伊族一樣行走	成箕洪	2004/9/30	986-7882-88-1	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=80547&resid=189071384&nowid=20&LOC=MI		本書徹底打破健康需要花大錢的迷思，教你如何靠著日常的走路運動，就能常保健康、遠離病痛，輕輕鬆鬆擁有健康的體魄。此外，書中更提出行走運動的科學根據，說明行走運動的理由，並且直展示各國在行走試驗方面的成果，以及有效進行行走運動的方法。

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(木柵紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介	
21	即效運動貼紮	倉持梨惠子	2011/10/21	978-986-6180-64-4	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=95552&resid=189071384&nowid=23&LOC=MI		<p>做自己的防護員・不難！</p> <p>即效 運動貼紮</p> <p>喜愛運動的你一定要學！</p> <p>600 強彩色圖解</p> <p>小心・幫幫膝蓋自選或萬效膠！</p> <p>小心・本體由膝蓋處感感正確！</p> <p>KingStone</p>	<p>本書所介紹的是能在運動時「幫助預防受傷」的運動貼紮，這也是專業的運動傷害防護員最常使用的防護方法。</p>
22	抗老化養生操：一位70歲國家級教練的活力祕訣！	石玉鳳執行	2005/1/3	986-7469-88-7	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=63346&resid=189071384&nowid=25&LOC=MI		<p>曾任國家級運動教練的作者～黃良成，雖已年逾七十，但靠著持之以恆練習養生操，依舊保持精氣神飽滿，絲毫不見老態！</p>	

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(木柵紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
23	攻頂:攀登生命的大山	魏爾曼, 約翰	2006/6/10	957-8829-25-6	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=80059&resid=189071384&nowid=28&LOC=MJ		人所能成就的事情沒有極限 - - 除非心中自我設限, 這是馬克·魏爾曼傳達給我們的信息。他因為山難而下半身受創, 才22歲, 馬克所遭逢的似乎是無法克服的障礙。然而, 他從家人朋友身上找著了力量和希望, 現在反而成為數百萬人的激勵。
24	每天七秒健康操	湯淺景元	2015/4/10	9789865665197	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=107881&resid=189071384&nowid=29&LOC=MJI		注意! 「老化」≠「衰退」, 老化是必然會發生的現象, 衰退是運動不足, 體力、身體狀況降低! 本書透過7秒鐘的運動來防止體力衰退, 打造能夠獨立自主的身體, 以及越老越能愉快度過人生的訣竅!

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(木柵紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
25	防止疼痛小百科:當自己的家庭醫生!	世古口裕司	2002/9/24	957-480-839-4	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=81587&resid=189071384&nowid=33&LOC=MJ		追根究底是人的不良姿態和疾病，造成了身體異常的出現，如果能正確實施姿勢均整術的話，那麼諸如容易跌倒，睡相不好，手腳不靈活等毛病都會得到矯正。
26	彼拉提斯塑身操	井手由記	2004/6/8	957-686-469-0	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=74881&resid=189071384&nowid=36&LOC=MJ		風靡歐美的Pilates，不僅讓紐約的民眾為了上課大排長龍，連書店和百貨公司也隨處可見Pilates的相關書籍，近日國內在知名藝人、健身中心的大力提倡下，勢必將掀起一股風潮。Pilates包含了一系列調整矯正姿勢、促進肢體協調與平衡，及增加身體柔軟度與肌力的伸展動作，搭配呼吸與專注力的不斷練習，將可達到養身、塑身、舒壓、傷害復健等效果。

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(木柵紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
27	肩頸腰背痛、骨刺、五十肩、電腦手:向疼痛說不	陳家恩	2004/2/27	986-136-002-6	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=63943&resid=189071384&nowid=37&LOC=MI		脊椎是人體最重要的構造之一，近來不少人因工作或運動或意外等造成脊椎傷害，因此預防及復健格外重要。
28	姚明:美國最有名的華人	陳曜豪	2004/11/24	986-7880-76-5	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=80068&resid=189071384&nowid=42&LOC=MI		在以激烈競爭、商業金錢運作為主導的美國體育界，自從姚明加入後也經歷了多次的衝擊，並在NBA球場內外都掀起了一股"姚明熱"。作者指出，雖然美國的主流媒體對姚明大肆報導，可是報導的深度卻十分有限。作者希望從東西方文化與道德之間衝擊與交融的角度，來探討姚明所代表的中國價值觀與文化在美國掀起的波瀾。這也促使作者把姚明身上所具體表現出來豐富的東方特性，以及適應NBA職業籃賽背後的故事，引發到更深的討論空間。

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(木柵紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
29	活力養生動 一動:武當太 乙五行拳	美人,陳俊	2004/11/1	957-09-1678-8	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=62426&resid=189071384&nowid=44&LOC=MJ		太乙五行拳是利用踩九宮步法、轉筋骨，與環境的磁場（即天地的五行）相應，使元氣循環遍佈於內外五行中，進而與人體達到內外合一，與自然達到天人合一的昇華。太乙五行拳的養生功法，就是以中國傳統文化理論打底，貫通運用陰陽、五行、八卦、九宮之學，然後以拳法為支架，以人體為本，做養生與技擊的有機組合。其韻律柔慢徐緩，老少咸宜，可以靜心減壓，使身心同步提昇，是效法自然的保健學，沒有場地氣候限制、不須輔助道具，既能養生，亦能防身。
30	看希臘人打 造奧運	謝棟樑	2004/6/16	957-522-478-7	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=67437&resid=189071384&nowid=45&LOC=MJ		希臘是現代西方文化的發源地，公元二〇〇四年第二十八屆雅典奧運為現代奧運史上最具有規模的一屆。然而在政府財力拮据、雅典城市基礎建設簡陋、競技場館殘缺不全及九一一恐怖陰影籠罩情形下，希臘人如何憑著先人的智慧與經驗，不疾不徐地打造這屆以結合傳統與現代為其特色的奧運會，頗值得玩味。

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(木柵紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
31	美人瑜伽	陳玉芬	2004/4/1	957-565-577-X	https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=67520&resid=189071384&nowid=46&LOC=MI		<p>本書所設計的這套美人瑜伽，針對不同的需求和程度，讓每一位讀者都能從中找到適合自己的動作。持之以恆，逐步深入地練習，不知不覺中，你就會變成一位健康美麗、氣質優雅的魅力女性！</p>