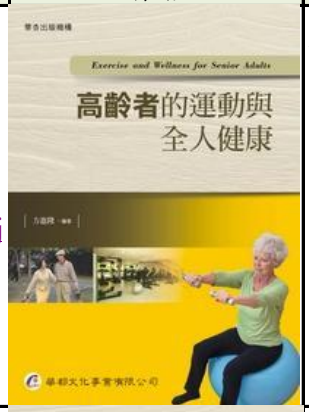
圖書館111年度健康體適能推薦電子書單(Hyread電子書)

次 項	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
1	高齡者的運動與全人健康	方進隆	2015[民104]	9789866090684	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=119012		破除高齡者運動的種種迷思，提升運動風氣，讓運動生活化；各項體適能訓練的實例以方便簡單從事為介紹，全書逾200幅圖照，希望激發高齡者與指導員的動力與創意。高齡者從事規律的身體活動或運動，是邁向全人健康的良方。本書不僅適用於老人服務及運動與休閒相關系所、高齡者、體適能指導員、運動教練等，更推薦給關心高齡者健康的讀者諸君。
2	高齡及特殊族群之運動處方	李淑芳	2015[民104]	9789866090653	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=119010		隨著年紀的增長，您是否覺得體力愈來愈差？想要運動卻不知該如何著手呢？高齡者除了要面對身體功能下降的問題外，也是各種慢性病的高危險群，因此本書集合多方專家與學者，完成這本高齡及特殊族群之運動處方專書，期望能作為高齡運動、醫療復健與特殊族群運動領域的專業參考！

圖書館111年度健康體適能推薦電子書單(Hyread電子書)

次 項	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
3	體適能:啟智學校課程理念下的實踐	陳凱鳴,曹麗敏	2015[民104]	9787552010879	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=113365		《體適能:啟智學校課程理念下的實踐》從啟智學校學生的身體狀況展開，提出了適合學生的動態評估方法，介紹了廣州市越秀區啟智學校體適能活動開展的原則以及各種體適能活動的範例，學校體適能課程教學設計的思路和範例，總結了常見的開展體適能活動的器材。
4	本體能量兩指療法: 療癒, 就是量子的瞬間轉換!	理查.巴列特	2018[民107]	9789579001595; 9789579001632	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=149757		兩根手指頭，加上意念的力量，毫不費力，瞬間解除身體不適！伸出雙手，宇宙本體能量等你來取用，身體結構當下即可獲得轉變！

圖書館111年度健康體適能推薦電子書單(Hyread電子書)

次 項	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
5	這樣做肌力訓練:跑步.瘦身.體能出現驚人改變:肌肉不是大就好, 肌力	鄭周鎬著;楊雅	2014[民103]	9789866228933	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=168412		試想一下，如果跑一下就氣喘吁吁、去健身房做重訓，卻拿不起任何器具？怎麼辦？這都是因為「肌力不足」的緣故！所以，身體無法負擔長時間的運動，易喘、易累，撐不起身體，施力點一旦錯誤，就容易發生運動傷害。跑步、登山、騎自行車.....，任何你喜歡的運動都沒辦法完成！
6	拉伸運動健身抒壓	健康養生堂編	2014[民103]	9789865744717	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=60636		即學即用的健身法，人人都能做得到；拉伸運動隨時隨地都可以進行，能讓你用最簡單的步驟疏通筋骨、活絡經脈，使你的身體得到真正的舒緩。此外，拉伸還能幫你緩解頸部、肩膀、腰部等部位的緊張和痠痛，消除忙碌工作帶來的壓力，讓你在繁重的生活中得到片刻的休息和放鬆。你可以在這本書中找到適合自己的拉伸動作，跟著真人

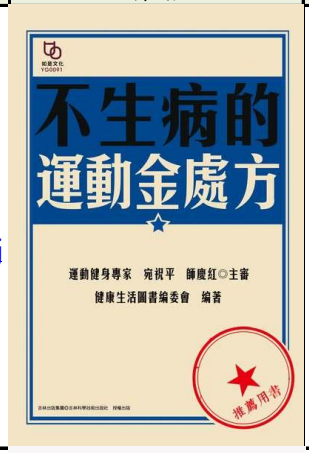
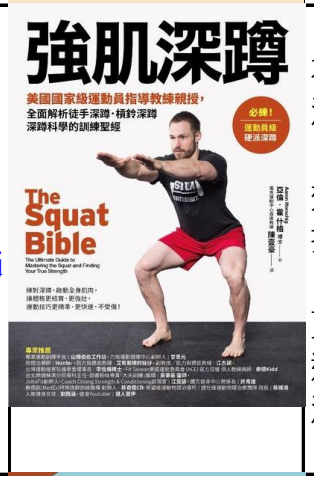
圖書館111年度健康體適能推薦電子書單(Hyread電子書)

次 項	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
7	讓你健康活百歲的拉伸運動:中老年人生活中最簡單的養生術	龔晨希	2015[民104]	9789865971960	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=88728		「拉伸」，可以把一個人的氣脈穴道打通，許多慢性病因而都可以治癒，甚至達到長生不老的起步。
8	瑜伽女孩:IG全球超出100萬的追隨者瑞秋,帶你透過呼吸、冥想	瑞秋.布拉森	2016[民105]	9789571367583	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=104347		如何透過瑜伽生活，啟動內在心靈力量，創造人生新高峰。瑜伽這項運動，一般人大多是從身體的練習進入，才開始靈性的修習，但瑞秋的方法卻是反過來的。她先學習冥想以及各種呼吸法的練習，再經過多年溫和的身體瑜伽練習，才循序漸進到充滿強度的體位練習。

圖書館111年度健康體適能推薦電子書單(Hyread電子書)

次 項	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
9	練腳掌是最好的復健!:三萬人親身實證,鍛鍊腳掌有助運動傷害回復、舒緩關節痛、擺脫足底筋膜炎:釋放痛症、骨	松尾タカシ	2020[民109]	9789865070700	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=201846		穿高跟鞋、運動傷害、老化等等，90%的人腳掌都是不平的！腳掌主要用來保持平衡，也是踩踏地面並驅動前進的力量，腳掌不平不正，全身就會跟著歪斜，伴隨而來的是腰痠背痛。
10	運動肌內效貼紮:提升表現、預防傷害、減緩疼痛	蔡忠憲	2020[民109]	9789861363622	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=199014		肌內效是一種具有伸縮性且無藥性的貼布，按照肌理方向貼在肌膚上，可達到刺激皮膚和肌肉以促進血液與淋巴循環、強化肌肉發力、支撐關節穩定、放鬆和痛點減壓等作用，因此能有效消除局部疼痛、改善浮腫或內出血、調整筋膜、增加關節活動度和維持動作功能等。

圖書館111年度健康體適能推薦電子書單(Hyread電子書)

次 項	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
11	不生病的運動金處方	健康生活圖書編	2019[民108]	9789869599153	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=196804		生命在于運動，合理的運動可以讓男人更強壯、女人更美麗，讓身體更健康。《不生病的運動金處方》包含多種徒手和器械健身運動、傳統健身功法、延緩衰老的運動處方、運動與營養等內容，是適合家庭使用的運動養生百科工具書。
12	強肌深蹲: 美國國家級運動員指導教練親授, 全面解析徒手深蹲.槓鈴深蹲 深蹲	亞倫.霍什格	2019[民108]	9789865070458	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=191677		本書作者亞倫·霍什格博士是名物理治療師、教練，曾為國家級運動員，同時也幫助許多運動員提升運動效能、避免傷害。他發現「深蹲是找到身體力量的基石」，練對深蹲，可以啟動全身肌肉，讓運動技巧更精準、更快速、不受傷，是所有運動員、健身者都該練習的基本功法。

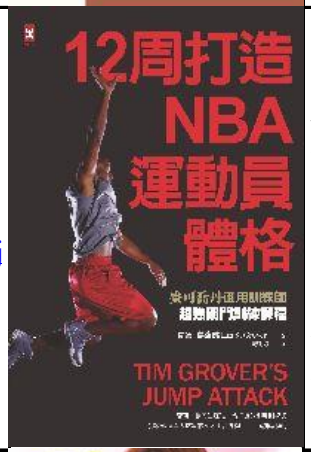
圖書館111年度健康體適能推薦電子書單(Hyread電子書)

次 項	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
13	背脊.肌筋膜照護百科解剖書: 啟動脊椎自癒力, 免除運動傷害、筋骨損傷及矯	狄特里.格內麥	2019[民108]	9789869601979	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=174233		因為人類的演化，「背痛」無人可倖免，這是身體開始有危機的求救訊號！你可能即將頭痛暈眩，嚴重時更會視力衰退、心血管疾病、憂鬱症等，危及性命！運用「微型療法」，90%背痛6個月內自然痊癒！
14	極簡靜心: 只要3分鐘, 隨時隨地都可「坐」、最易實踐的心靈除	蘇琦.諾沃格拉茲，伊莉莎白.諾沃格拉茲	2018[民107]	9789576580055	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=201098		「極簡靜心」一種可直接在工作/生活中的簡易練習，是對抗外在紛雜訊息、擁抱內在平靜、回歸簡單的工具，任何人都可輕易使用。

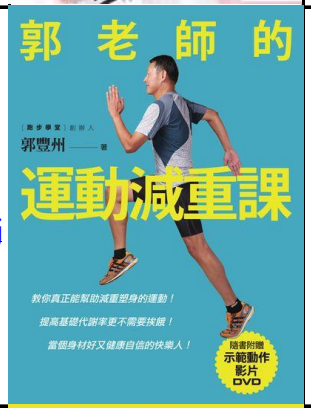
圖書館111年度健康體適能推薦電子書單(Hyread電子書)

次 項	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
15	運動企業打造健康職場	遠見雜誌編輯	2018[民107]		https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=210462		職場中的運動計畫，現正流行發展職工運動，不僅能促進員工健康，提高工作效能，更能重塑企業文化、提升品牌價值，只要靈活地使用現有場地，或者透過舉辦運動競賽，善用內外資源，手機下載運動軟體，企業動起來，一點都不難。
16	讓你健康活百歲的拉伸運動:中老年人生活中最簡單的養生術	龔晨希作	2015[民104]	9789865971960	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=88728		「拉伸」，可以把一個人的氣脈穴道打通，許多慢性病因而都可以治癒，甚至達到長生不老的起步。

圖書館111年度健康體適能推薦電子書單(Hyread電子書)

次 項	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
17	優秀運動員訓練行為控制理論研究	葉毅	2015[民104]	9789863930488	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=67479		本書以中國體操隊為個案，從社會學的角度對教練員控制運動員訓練行為的過程進行了研究，從組織行為學角度初步構建了在運動員個體、集訓隊群體和運動對文化三個層面控制優秀運動員訓練行為的理論框架。
18	12周打造NBA運動員體格	提姆.葛洛佛	2015[民104]	9789863840343	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=94315		「我不是付錢接受你的訓練，而是付錢讓你不要訓練別人。」──麥可·喬丹，要讓自己擁有絕對強壯的體能與叱吒全場的能力，只有「想」是絕對無法做到的，試著給自己十二周的時間，遵循書中教學循序漸進，你絕對能夠讓自己脫胎換骨！

圖書館111年度健康體適能推薦電子書單(Hyread電子書)

次 項	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
19	女人我最大3月特別號	英特發股份有	2015[民104]		https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=66313		改善曲線胖&垂的運動法（手臂、腰、腹、臀、腿、背），最夯防曬品，大汗淋漓也不狼狽 運動最佳髮型
20	郭老師的運動減重課	郭豐州	2015[民104]	9789573277460	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=159853		郭老師教你簡易可行，最適合現代生活的運動減重方法！幫助被胖胖體型困擾的你，早日擁有滿意的身材，更重要的是──擁有健康！

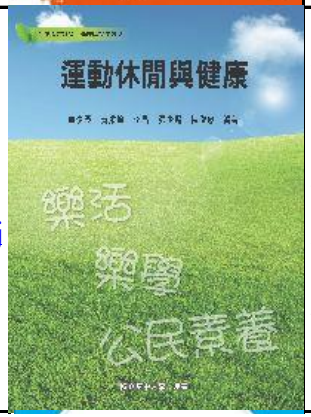
圖書館111年度健康體適能推薦電子書單(Hyread電子書)

次 項	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
21	健身Yes!曲線Coming!	邱柏學	2014[民103]	9789863430407	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=79883		你想知道為什麼天天運動卻還是沒有美麗的身體線條嗎？難道持續運動不是就一定會瘦嗎？可以只練手臂再練出人魚線嗎？現在網路資訊發達，常常有人為了擁有人魚線、王字肌等美麗的身體線條，在網路搜尋資訊並以訛傳訛學習了很多運動方式，導致很多人對運動充滿誤解與幻想，一直用錯誤的方法增加身體壓力！也有很多人不了解自己
22	新運動醫學與健康	徐照夫	2013[民102]	9789576643927	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=48477		本書告訴並指導您身體障礙肌肉的修復與伸展運動法，讓您無病健康的過一生！

圖書館111年度健康體適能推薦電子書單(Hyread電子書)

次 項	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
23	小動作,大健康	鄧瓊芳	2012[民101]	9789866138966	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=22594		本書針對88個常見問題，為你精選了180個行之有效的養生健身鍛鍊方法，並按照不同時間、地點等分類，將所有的小動作配以清晰的指導步驟和插圖，讓你一目了然，有效地融入到生活中去，真正做到動動就健康。
24	大腦喜歡你運動	葉雅馨	2012[民101]	9789574188765	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=50305		生活中，總被「壓力」追著跑嗎？想要心情好、記憶強，學習力佳？知道運動的好處，卻不懂竅門去實踐？本書告訴你大腦精進的祕密，為你量身打造運動計劃，讓你動得輕鬆！動得快樂！在書中，你可以找到改善情緒、增進學習力、提升正向能量，戰勝壓力的方法！

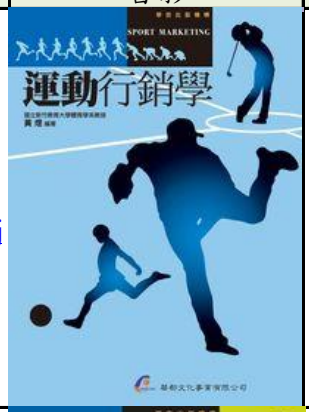
圖書館111年度健康體適能推薦電子書單(Hyread電子書)

次 項	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
25	趣玩扯鈴	閆文龍	2012[民101]	9789866642791	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=14499		扯鈴運動，是結合體育與美學的優質運動，近幾年來在各個大中小學的積極推動下，儼然成為全民運動，也造就了像台北市的明道國小這樣的學校以培養扯鈴明日之星的搖籃為招牌的代表性學校，成績斐然甚至連年代表政府機關出國表演，揚名海外
26	運動休閒與健康	卓俊辰	2011[民100]	9789576619007	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=93992		全書內容分為運動與健康以及休閒與生活兩大篇內容，共計九章，在運動與健康篇中，介紹有關體適能的定義與健康的關係，並說明各種健身運動的原則、方法與計畫擬定、講解運動傷害的預防、以及常見運動傷害的初步處理等內容；在休閒與生活篇中，首先介紹有關休閒議題的基礎知識、休閒活動的企劃流程、以及介紹休閒運動的專業

圖書館111年度健康體適能推薦電子書單(Hyread電子書)

次 項	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
27	消除酸痛100妙招	簡芝妍	2008[民97]	9789868360181	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=4513		您知道每3個成人中，就有1人有嚴重腰酸背痛的症狀嗎？您知道太軟的床也會讓您背痛嗎？姿勢不良、運動傷害、營養不均衡.....都可能讓您身陷腰酸背痛的困擾之中！
28	運動傷害防護學	駱明瑤	2010[民99]	9789866860416	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=28011		本書共分「運動傷害概論」、「運動傷害與處理」、「傷害防護與健康管理」三大篇，探討主題如：運動傷害概論、人體基本結構、各傷害局部的解析與症狀、傷害預防與處理等。各章附有問題與討論，加深讀者學習印象。

圖書館111年度健康體適能推薦電子書單(Hyread電子書)

次 項	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
29	運動行銷學	黃煜	2010[民99]	9789866860362	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=28010		本書對於運動行銷的各單元做了深入的探討，特別是其異於一般行銷之處，如運動商品的非實體性、運動與媒體的共生關係、運動賽會的宣傳策略等，這些特性正是打造運動產業的秘方，同時，書中的說明有不少是國內的本土案例並搭配作者第一手的經驗，而用字遣詞則也以淺顯易懂為原則，目的就是讓讀者能夠更容易體會運動行銷奧妙之
30	運動休閒管理	高俊雄	2011[民100]	9789866860201	https://tcpa.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=27944		運動休閒為近年體育運動學術界新興發展的領域，而本書作者以其企業管理及休閒管理的學術與實務雙背景，結合多年的教學、研究心得與實務經驗撰寫此書，以深入淺出的文字帶領讀者一窺運動休閒領域之奧妙。