

經典再現 活力無限書展

展示日期：2024/4/16-2024/5/31

序號	書名	作者	出版者	索書號	出版年	ISBN
1	Pose Method 鐵人三項技術全書	尼可拉斯·羅曼諾夫博士、約翰·羅伯遜	臉譜	528.9474 6605	2023	9786263153837
2	跑步，該怎麼跑？認識完美的跑步技術，姿勢跑法的概念、理論與心法	尼可拉斯·羅曼諾夫博士、約翰·羅伯遜	臉譜	528.946 6605	2023	9786263152502
3	跑步教科書：從零開始跑的最新聰明跑步法！初學者也能輕鬆跑出長距離的最佳跑步課程！	中野·詹姆士·修一	晨星	528.946 5624	2023	9786263206113
4	我的馬拉松故事	陳幸蕙	遠景	863.55 7544	2023	9789573911821
5	1.6秒決勝奧運金牌：跳水王子湯姆·戴利的彩虹人生	湯姆·戴利	時報出版	784.18 4322	2023	9786263536913
6	跑騎全台灣：狂飆的18鐵人×32條私房跑步單車訓練路線×38場亞洲經典賽事備戰守則	醫護鐵人 陳彥良、王千由、王心恬...等	莫克文化	528.946 7503	2023	9789862899076
7	鐵人X自行車 訓練飲食全書	艾倫·默奇森	常常生活文創	411.3 6344	2023	9786267286081
8	為什麼要這樣做，勤跑步，多跳繩，循環系統和肌肉運動的好處	埃絲特·勒坎內	大心文創	411.71 4444	2023	9786269754731
9	最熱烈的掌聲	陳怡蓁	小魯文化	863.599 7594	2023	9786267237403
10	生於奮鬥：亞洲球王盧彥勳的20年網球之路	盧彥勳、盧威儒	臺灣商務	528.953 2102	2022	9789570534108
11	郭婞淳：舉重若輕的婞念	郭婞淳、葉士弘	天下文化	177.2 0743	2022	9789865255640
12	像頂尖運動員一樣思考：鍛鍊五大心理工具，克服各種挑戰，發揮最佳表現	諾爾·布里克, 史考特·道格拉斯	遠流	177.2 4064	2022	9789573297093

資料來源：臺中市立圖書館

經典再現 活力無限書展

展示日期：2024/4/16-2024/5/31

序號	書名	作者	出版者	索書號	出版年	ISBN
13	穿越到古希臘過一年	菲利浦·馬提札克	遠流	740.212 7544	2022	9789573299141
14	跑出你的最佳速度： 馬拉松醫師教你成為最強市民跑者	諏訪通久	世茂	528.9468 0032	2021	9789865408688
15	天生不愛動：自然史和演化如何破除現代人 關於運動與健康的12個迷思	丹尼爾·李伯曼	鷹出版	528.909 4026	2021	9789860682151
16	場外人生：運動員送給迷惘的我們20種力量	曾荃鈺	健行	177.2 8048	2021	9786269502677
17	羅傑·費德勒：無可取代的網球之王	雷恩·史道佛	堡壘文化	784.4488 5524 5032	2021	9789860693515
18	一個頂尖運動員的誕生：從專業引導到科學 輔助訓練，看冠軍如何從「勝」到「常勝」	A·馬克·威廉斯, 提姆·威格莫	商周出版	528.9014 5344	2021	9789860734904
19	決戰前：大迫傑東奧訓練紀事	大迫傑 (Suguru Osako)	時報出版	528.9468 4325	2021	9789571397788
20	夢想前場：李洋	李洋、裴凡強	三民	783.3886 4038	2021	9789571472881
21	世界也撼動不了： 羽球戰將周天成的生命見證	校園編輯小組、周天成	校園書房	783.3886 7715 4625	2021	9789861988818
22	60歲的我，也能完成226超級鐵人三項：跨 越年齡，超越極限，勇於挑戰的曾文誠	曾文誠	堡壘文化	783.3886 8000	2021	9789860651362
23	不怕輸的才是贏家	卡特琳娜·高斯曼-漢瑟爾	上誼文化	875.599 0463	2021	9789577627087
24	動物奧運會	文鍾勳	小魯文化	862.59 0082	2021	9789865566975

資料來源：臺中市立圖書館

經典再現 活力無限書展

展示日期：2024/4/16-2024/5/31

序號	書名	作者	出版者	索書號	出版年	ISBN
25	最強跑步分析全書：顛覆舊有「常識」及「姿勢」，打造適合跑步的身體	弘山 勉	台灣東販	528.946 1224	2020	9789865113698
26	孩子精 媽媽驚： 運動員兒子給校長媽媽的震撼教育	許元耕、林玫伶	國語日報	528.2 0815	2020	9789577518514
27	日本時代臺灣運動員的奧運夢： 陳啟川的初挑戰	金湘斌	秀威資訊	528.9 8030	2020	9789863268376
28	奧運	陳又凌	聯經出版	528.9822 7573	2020	9789570854442
29	超熱血！動物瘋奧運	新宅廣二	瑞昇	380 0301	2020	9789864014354
30	運動迷宮： 從田徑場到游泳池，60項運動大挑戰	香川元太郎、香川志織	小天下	997 2214	2020	9789864798568
31	瓢蟲運動會	希多·凡·荷納賀頓	韋伯	881.659 4245	2020	9789864270491
32	運動大百科： 奧運、冬奧、帕奧，一次看懂三大賽事	亞當·斯金納	親子天下	528.9 4282	2020	9789575034818
33	痠痛拉筋解剖書	布萊德·華克	橡實文化	411.71 4440	2019	9789865401139
34	心志教練：教練生涯最重要的一堂課，與運動員建立深度連結，成就運動表現的科學與藝術	布雷特·巴塞洛繆	臉譜	528.915 7332	2019	9789862357279
35	第一次看奧運就上手！運動觀賽全攻略	東京書籍、書籍編輯部	遠足文化	528.917 5058	2019	9789865080488
36	布朗克賽賽跑	妙蒜小農	妙蒜工作室	863.599 4495	2019	9789869757096

資料來源：臺中市立圖書館

經典再現 活力無限書展

展示日期：2024/4/16-2024/5/31

序號	書名	作者	出版者	索書號	出版年	ISBN
37	肌力訓練聖經：基礎槓鈴教程	馬克·銳普托	楓書坊	411.71 8885	2019	9789863774471
38	就是愛打桌球！讓你技巧進步的漫畫圖解桌球百科	大富寺航、山口隆一	小熊出版	528.956 4342	2019	9789869791632
39	大自然的健身老師	陳旻莘	小康軒	859.6 7564	2018	9789861519791
40	超越重力：徒手肌力系統訓練&體操聖經	史蒂文·洛	楓書坊	528.923 3716 v.1	2018	9789863774167
41	超越重力：徒手肌力系統訓練&體操聖經 (下)	史蒂文·洛	楓書坊	528.923 3716 v.2	2018	9789863774174
42	羽毛球基礎技巧&戰術	大屋貴司	楓葉社文化	528.959 4751	2018	9789863701651
43	和動物一起做瑜伽	羅蕾娜·帕亞倫加	狗狗	411.15 4124	2015	9789869227735
44	你是一隻獅子！：跟著動物們一起做運動	俞泰恩	親子天下	874.59 8056	2012	9789862416242
45	用微運動整頓身心 找尋心靈與身體的平衡	長島康之	楓葉社文化	411.7 7203	2023	9789863706304
46	52週身體修復練習：以黃金比例打造動靜平衡的漢方健康計畫	鈴木知世	時報出版	413.21 8484	2023	9786263745506
47	鍛鍊體幹的正確知識：增加體幹肌肉，就能瘦小腹、遠離腰痛！	中野·詹姆士·修一	晨星	411.7 5624	2023	9786263206267
48	怪獸訓練肌力及體能訓練手冊	何立安	堡壘文化	528.923 2103	2022	9786267092354

資料來源：臺中市立圖書館

經典再現 活力無限書展

展示日期：2024/4/16-2024/5/31

序號	書名	作者	出版者	索書號	出版年	ISBN
49	增肌×減脂·科學化飲食全書：5原則×5步驟 · 打造個人化菜單，有效突破健身撞牆期	麥克·伊斯拉特、梅麗莎·戴維斯、珍·凱斯、詹姆斯·霍夫曼	采實文化	411.3 2452	2022	9789865078072
50	茹素運動員：頂尖選手、醫學專家實證，透過植物性飲食打造更健壯的身體	羅伯特·契克、 麥特·弗拉齊爾	三采	411.371 5740	2022	9789576589461
51	運動比你想的還輕鬆： 終結惰性、突破限制的人性化運動	陳俊忠	原水	411.1 7525	2022	9786269598649
52	慢養功能肌力	劉燦宏、黃惠如、 黃惠宇、李杰	天下雜誌	416.64 7293	2021	9789863986430
53	珍珍教練的40+50+60+增肌慢老重訓課	珍珍教練(施怡如)	采實文化	411.711 1142	2021	9789865073749
54	美國第一健身強人科學化鍛鍊全書	麥可·馬修斯	采實文化	411.71 7124	2021	9789865072629
55	筋膜修復對症手療書	托德·卡皮斯特蘭特、 史蒂芬·雷伯	方言文化	418.9314 2442	2021	9789865480370
56	十二分鐘徒手高效健身訓練	克麗絲塔·斯特雷克	莫克文化	411.711 5021	2020	9789862895375
57	50組在家徒手健身計畫	馬歇爾·道爾	商周出版	411.711 3810	2020	9789864778027
58	健身運動訓練理論圖解全書	佐久間和彥	邦聯文化	411.711 2272	2020	9789865520267
59	零風險健身！全彩圖解肌力伸展解剖全書	榮皮耶·克雷蒙梭、菲德烈克· 德拉維耶、麥克·甘迪	方言文化	528.923 4144	2020	9789579094719
60	Ashlee陪你用健身改造自己	Ashlee	采實文化	411.711 0907	2020	9789865071325

資料來源：臺中市立圖書館

經典再現 活力無限書展

展示日期：2024/4/16-2024/5/31

序號	書名	作者	出版者	索書號	出版年	ISBN
61	在家練肌力，體脂少10%	森俊憲	采實文化	528.923 4023	2016	9789865683962
62	養大肌肉！科學增肌全書	竹田大介	台灣東販	528.923 8648	2024	9786263791817
63	體脂狂降20%！減醣外食快瘦攻略	Ricky	三采	411.94 7422	2020	9789576583605
64	學矽谷人做身體駭客，保持體能巔峰	班·安杰	采實文化	177.2 3040	2019	9789865070205
65	運動傷害復健書： 最完善的運動傷害之預防、治療與復健	布萊德·華克	橡實文化	416.69 4440	2023	9786267313053
66	這樣照做就不累！一流運動員都在實踐的100種方法 ，不費力、更有效率、減輕肌肉和關節的疲勞	夏嶋隆	遠流	411.75 1277	2023	9786263610583
67	筋膜×瑜伽訓練全書：圖解7大筋膜線x77組動作，用瑜伽調節筋膜張力，身體不卡不緊繃	蔡士傑	采實文化	411.15 4442	2023	9786263492653
68	肌肉骨骼解剖速查手冊	上原健志	蘋果屋	394.2 2724	2023	9786269682638
69	你的姿勢很有事	三個字 SunGuts	趨勢文化	418.93 1023	2023	9789869526944
70	健身者、運動員呼吸訓練全書	貝里沙·凡尼許、 布萊恩·賽賓	采實文化	411.12 7770	2023	9786263491700
71	瑜伽運動學解剖書【全彩超圖解】	中村尚人	境好出版	411.15 5498	2022	9786267087312
72	只要30秒，超、超、超僵硬的身體都能放鬆：日本知名物理治療師的神奇伸展操	OGATORE	幸福文化	411.711 0603	2021	9789865536916

資料來源：臺中市立圖書館

經典再現 活力無限書展

展示日期：2024/4/16-2024/5/31

序號	書名	作者	出版者	索書號	出版年	ISBN
73	物理治療師教你：打球受傷怎麼辦	陳昭瑩、張逸平	大塊文化	416.69 7569	2017	9789862138038
74	物理治療師教你自助擺平痠痛	曹昭懿、陳昭瑩、臺大醫院物理治療中心團隊	大塊文化	418.93 5564	2015	9789862135952
75	【漫畫】伊手高中柔道社	森泰士	青文	947.41 4054	2003	9789575095703
76	【漫畫】以柔克剛	浦沢直樹	東立	947.41 3344	2023	9786263722408
77	【漫畫】新網球王子	許斐剛	青文	947.41 0172	2010	4718016010246

資料來源：臺中市立圖書館