

閱讀

1. 《運動員之一分》

本書記載了 14 個本地年輕運動的成長故事，包括李靜和高禮澤（乒乓球）、司徒瑞祈（游泳）、呂楚威（籃球）、馮嘉奇（足球）、溫健儀（田徑）等，他們有的在香港土生土長，有的在香港落地生根。前路難行，挫敗很多，但他們都成找到屬於自己的場地，追逐夢想。

「一分」是日語漢字，意為尊嚴與榮譽。《運動之一分》，說的正是運動力爭，也當之無愧的尊嚴與榮譽。

2. 《逆風而上一李麗珊》

本書記載了李麗珊每段人生的苦與樂旅程，她的經歷都是充滿生命力的，每段經歷都令人心生敬佩的是她股鏗而不捨、不斷超越自我、奮進提升的信念和力量。閱讀完她的奮鬥經歷，將會給予同學深刻的啟示。

李麗珊在書中曾說：「大多數人都喜歡『順』，不愛『逆』。不過，在滑浪風帆的世界，每場比賽都一定會遇上順風和逆風，順風不一定對每個人都有利，而好好掌握逆風反而是爭勝的要訣。」希望同學都能在逆境中自強不息。

3. 《赤道上的金牌》

蘇樺偉，一位患有痙攣的田徑運動員，他親手命名的自傳《赤道上的金牌》，記載著他四次參賽殘奧的經歷。雖然他有傷殘，但仍努力不懈向自己的夢想和目標進發，在多個國際田徑賽事，為港爭光。希望同學都能多多學習這位「神奇小子」逆境自強的精神。

4. 《寫給足球的情書—62 位講波男女對足球說出心底話》

李德能、潘源良、KEYMAN 這幾位都是你熟識的足球評述員，聽他們講波，會令每場賽事更為精彩。他們與其他評述員編寫了這本書，導出他們對足球的熱愛和鍾情。每當球季開始，他們就會捱更抵夜，不眠不休，為的竟是對足球的「情」。在書展中，你也可翻看這本「情書」，去感受一下這份情。

5. 《為健康而運動》

不健康的生活習慣，導致體重增加及心肺功能下降，身體毛病亦浮現出來。此外，人們對體型開始不滿，便花上數千甚至數萬的金錢去用完全不合常理的方法極速修身，但一切很快便會回復原狀。故最有效的保健方法便是參予運動。此書提供了一些資料，例如：運動對健康的幫助、有用而易明的運動知識及日常生活能做到的簡易運動。

6. 《躍出地平線：香港傑出運動員》

本書導出香港傑出運動員憑著堅強鬥志，艱苦訓練，為體壇爭取佳績。要發揮體育精神，並不局限在運動場上，寄望同學都能以他們為學習榜樣，不怕艱辛，為自己的目標以努力。

香港傑出運動員介紹包括：李麗珊、黃金寶、吳小清、張偉良及傷殘接力隊

7. 《運動 100 分》

本書介紹一些易懂易做的運動常識和觀念，如：運動的方式、運動的禁忌、運動與人生等，篇幅簡短易明，藉此希望大家知道要「活」就要「動」，運動豐富了人生，也帶給我們健康。

8. 《贏一場沒有波的比賽》

Keyman 馬啟仁，一位為我們熟悉的體育傳媒人，他累積了多年對足球評述的經驗，對體育運動的深厚認識，編寫了這本《贏一場沒有波的比賽》的書籍。在書中，他帶領我們從球場走進人生道路，啟發我們去思考要管理好球隊或要贏一場球賽，最重要是要管理好自己，其實，我們做每一件事，也應抱着要贏人，先要贏自己的心態，我們才有成功的一天。這是一本具啟發性的勵志書籍。

9. 《運動與健康（增訂版）》

怎樣做運動才令身體更健康？本書以中英雙語介紹了很多有關運動的知識，它提出加強心肌、提升心肺功能、提升體能、鍛鍊肌肉的方法，同時，本書提醒同學做運動時如何預防運動創傷，亦介紹如何挑選合適的運動鞋，看完這書，同學會更了解正確的運動方法。希望同學能恆常參與運動，使之成為生活習慣，讓自己有一個健康的人生，這本書適合對運動有興趣和想活得更健康的人閱讀。

10. 《長跑運動全攻略—健體、訓練、比賽》

長跑不是一件容易的事，而是要透過詳細的訓練計劃，配合針對性的飲食及適當的護理，方可以令「跑家」盡情無憂地享受跑的樂趣。這本書的作者是楊世模，曾於中學時代代表香港出戰國際田徑賽事，現為大學副教授，兼任香港業餘田徑總會首席副主席。作者於書內介紹由初學者剛開始練習跑步，到享受跑步，甚至於作為跑步選手的訓練計劃，包括如何開始練習？怎樣調整練習計劃？

作者亦於書內針對性講解有關長跑經常出現的受傷、預防方法及處理方法。

與此同時，作者透過營養學的角度為讀書剖析如何透過飲食來配合訓練或比賽。最後，作者分享及分析了他對馬拉松賽事的觀點。當然，他亦分析了香港一年一度渣打馬拉松賽事的特點，已經報名參加了渣打馬拉松賽事的你，不論是 10 公里、半馬拉松或是全馬拉松賽事，這本書一定對你備戰有幫助。

11. 《郭老師的跑步課》

香港一年一度渣打馬拉松賽事，吸引了很多人報名參加，亦令到很多人愛上跑步運動和認識到運動對健康的重要。如果你想開始練習跑步或你已是一位跑步選手，這本書都很適合你們閱讀，它介紹了超過 300 個從入門到進階的正確跑步要訣，作者希望大家能跑得安心、跑得健康、跑出健美的身材、跑出好成績！作者亦根據「跑者程度」分門別類，再細分為「基本知識篇」、「配備篇」、「訓練篇」、「體能與修復篇」、「疑難雜症與賽事篇」，令大家容易掌握跑步要點，最後，這本書配有精美照片及動作示範 DVD，使大家更清楚每個跑步動作，助你訓練得更正確，跑得更快樂！

12. 《我的第一本健身書》

同學常有以下問題：

我每天只做仰臥起坐(sit-up)可以收腹減肚腩？

我怎樣才可能踢走手臂多餘的贅肉？

健身會否令腿變粗？

我可以擁有運動員的身型嗎？

同學可在書展中翻閱這本書找出答案。

這本書是由十三位運動專家編寫而成，全方位解答同學在健身過程中可能遇到的問題，同時介紹正確的健身動作及訓練方法並附有彩色圖片說明，讓同學踏上健康之路的第一步。

現今社會生活富足，但忙碌的生活逐漸蠶食我們的健康，不少都市人渴望通過運動改善身體狀況。然而，很多人在健身過程中頻頻碰壁，如難以有效減磅，使用器械時不慎受傷等，最終無法持之以恆，白白浪費了時間和金錢。市面上教授健身動作和塑造體型的書籍林林總總，但欠缺專門為香港人而設的健身手冊。寫作本書的運動醫學團隊，集合了全港醫學科學健身界的精英，以深入淺出的方式介紹健身知識，破解運動誤區，幫助初學者避免不必要的運動傷害。另外，書中還提供經科學驗證的最新訓練方法，教導讀者如何成為自己的健身教練。

13. 《郭老師的運動減重課》

要活得健康，必須有一個正確的生活模式及態度。現今社會流行速食文化，同學吃下大量無營養的食物，再加缺乏運動，導致肥胖，影響健康。

本書教你：1. 運動減重終極五大策略；2. 學會選擇對的食物來吃；3. 選擇適合的運動去減重；4. 學會徒手基礎肌力訓練與進階肌力訓練，馬甲線也可練得到；5. 學會幫助你避免運動傷害的靜態伸展與動態伸展。本書亦配有 DVD 影碟，讓同學更容易學到正確的運動技巧。

透過閱讀這本推介書，同學認識到不可只靠節食去減重，必須配合適量運動及健康的飲食，才能正確及恆久地減重，擁有自信的每一天！

14. 《請問雷博士！運動科學是與非》

雷雄德博士現職香港浸會大學體育學系副教授，常於電視及報章解答一些人們對運動科學的疑問，加深市民對運動健康的認識。雷博士透過這書，拆解同學對運動的謬誤，提供有趣的運動冷知識，讓同學更享受運動的樂趣。同學試試解答以下的問題：

1. 肌肉抽筋可預防嗎？
2. 運動鞋如何分類？
3. 打籃球會令小孩長高？
4. 做平板支撐有甚麼用處？
5. 百米短跑紀錄可再破？
6. 每天飲 8 杯水有根據嗎？
7. 缺乏運動腹肌會變成脂肪嗎？
8. 早上空腹跑步加快消脂嗎？
9. 運動後翌日為何肌肉會持續痠痛？
10. 跑步傷膝頭？

如同學對以上問題一知半解，快快到書展翻閱這本書吧！

15. 《香港代表——運動，有一種信念》

本書結集 10 位香港運動員的心路歷程，包括著名單車運動員黃金寶先生，他們在艱苦訓練下挑戰自我，成為傑出運動員，為港爭光。他們在訓練及比賽過程中，因受傷或失敗有想過放棄，但憑著每人不同的堅持信念，走出低谷，最後在比賽中獲取肯定和獎項。希望同學閱讀這書後，能啟發同學要為自己的人生訂立目標，不怕艱苦向著目標進發，只要堅持信念，終會有成功的一天。