

閱讀

1. 《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！

2. 《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。

3. 《運動+營養 講事又講非》

近年吹起運動風氣，跑步、遠足等活動廣受歡迎，隨之而來的是一些運動相關意外和受傷。如何有效避免運動創傷？大家在參與體育活動時又有否一些疑問？

兩位筆者有豐富運動生理學和營養學知識，深入淺出地解答一些運動上常見疑難，書中又介紹大家一些備戰馬拉松的小提示、運動前後的拉伸動作、運動員餐單等等。如果你喜歡運動，又想了解更多運動背後相關科學知識，那麼這本書你不能錯過！

4. 《志氣凌雲·香港運動員奮鬥百年路》

香港運動員在 2020 年東京奧運和殘奧中奪得佳績，其中張家朗更是取得回歸後第一面金牌，獎牌背後有得運動員的無數犧牲和努力，本書藉著她們的奮鬥故事鼓勵香港人，儘快走出疫情陰霾。

本書簡介了香港運動百年來的發展，當中包括很多鮮為人知的故事，譬如香港戰前飛魚和七、八十年代輝煌的足球歷史，透過這本書，使本地歷史不被遺忘。

運動員憑凌雲志氣突破自己，希望每一位閱讀這書的同學，也能突破自己，走出自己的路。

5. 《高效健身解剖書》

如果你曾經疑惑：「為什麼我運動再多都瘦不下來？」、「為什麼我練得這麼辛苦，肌肉還是長不大？」很可能是因為你使用的運動方法錯誤、零碎，而且不適合你！書中不講複雜理論，只告訴你最簡單易懂的「飲食」與「運動」知識，先快速瞭解「營養攝取與能量消耗之間的關係」，再利用豐富的插圖詳解身體結構，幫助讀者們獨自一人也能自己設計運動步驟與強度。只要熟悉肌肉生長的原理、瞭解減重的生理學和營養學，任何人都可以成為健身專家！