

一、圖書

編號	書名	作者	出版社	索書號
1	肩胛完全指南：運動器官全圖解	竹內京子 總監修.解剖學監修	楓葉社文化	394.25/8401
2	運動型食譜：簡單做就美味、提升體能、加速恢復的補給區美食!	湯瑪斯	遠流	
3	筋膜x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
4	健身新手重訓攻略完全圖解版	荒川裕志	采實文化	411.711/4234
5	9週燃脂阻力訓練計劃	斯蒂法諾	境好出版	411.711/4430
6	瘦肌進階!姿勢矯正法：每天3招驅趕姿勢肥胖	戶川愛	臺灣角川	411.75/3220
7	精瘦練習：抗老名醫教你永不復胖的秘密,打造完美體脂比例!	簡基城	平安文化	411.94/8844
8	肌筋膜徒手按摩解剖書：5大部位x 10種手法x 7道程序，紓解運動疲勞&提升競技表現	艾斯帕夏	采實文化	418.9314/4441
9	從步態看健康 = The GaitSpeaks：走對了,痠痛bye bye,身材回正!	黃如玉	方舟文化出版	411.1/2222
10	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	契克	三采文化	411.371/5740
11	動1分鐘=45分鐘,HIIT訓練全書：全世界醫生都矚目的劃時代運動法,一天4分鐘,就能降三高、釋放疲勞、增強腦力、肌肉也會變結實	川田浩志	如果出版	411.7/2634
12	肌力就是你的療癒力：十四堂帶你走出傷痛、修復自我的居家健身課	庫達莉	時報文化	411.71/0034
13	伸展聖經：30週年全新修訂版	安德森	天下遠見	411.71/3024
14	下班運動學：高效率的運動,不僅改變身體,更改變人生	林冠廷	天下雜誌	411.71/4431
15	從零開始的體幹核心訓練	長友佑都	遠流	411.71/7424
16	打造彈性靈活的身體：只要每天10分鐘腰痠背痛不上身回復宛如孩童般的靈活身體	范普頓	大塊文化	411.711/4485
17	《超圖解!》今日的伸展操!：體適能教練的3分鐘,3步驟,77天健身計劃	中野詹姆士.修一	悅知	411.711/5624
18	肌肉醫生的速效健身指南	小島央	臺灣東販發行	411.711/9250
19	想要活到老走到老,只要深蹲就可以	小林弘幸	人類智庫數位科技	411.711/9414
20	走成一個瘦子：1天10分鐘,4週輕鬆擊退 激凸小腹x粗O型腿x肥滿身體曲線	森拓郎	臺灣東販發行	411.712/4053
21	奔跑：跑出人生風景	飛小魚	平安文化	411.71207/1292
22	跣跣腳,變年輕!：奧運強化教練教你3秒告別疼痛、駝背,立刻年輕10歲!	飯田潔著	遠流	411.75/8637
23	最新枕頭健康法：換枕頭,就能變健康	山田朱織	晨星	411.77/2622
24	讓腦袋教你瘦：不能不知的增肌減脂常識 + 25招燃脂運動	何有羿	Fun學創意生活廣場	411.94/2141
25	跟著奧運級隨隊醫師「跑走」就對了：燃燒脂肪、改變體態、擺脫三高、避免痠痛,一次解決!	葉文凌	資料夾文化	411.94/4403

國立新竹高工圖書館 112學年度第2學期 我的健身計劃主題書展用書

26	驚人 燃脂跳繩減肥操!：一週跳3天.1天3分鐘.3天瘦1圈!	呂紹達	蘋果屋	411.94/6023
27	1張瑜珈墊練肌力,成功瘦50公斤：過量運動不會瘦,養肌肉才會一直瘦下去!每天堅持15 分鐘,維持7年不復胖	金(白周)原	采實文化	411.94/8027
28	運動傷害急救手冊	高橋潤	怒潮	416.14/0043
29	提升表現、預防傷害、減緩疼痛,運動肌內效貼紮	蔡忠憲	如何	416.69/4453
30	筋膜放鬆修復全書：10大部位 × 25個修復動作,專業筋膜治療師教你徒手舒緩緊繃,有效釋放疼痛	奧斯華	聯經出版	418.9314/2744
31	5秒解痛!按揉鎖骨,消除肩、頸、背痠、止住頭痛	吉田一也	高寶國際	418.9314/4614
32	1分鐘肌肉扭轉伸展操	今村匡子	幸福文化	425.2/8471
33	運動改造大腦：活化憂鬱腦、預防失智腦,IQ和EQ大進步的關鍵	瑞提	野人文化出版	528.9014/1256
34	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」	威格莫	商周出版	528.9014/5344
35	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	李伯曼	鷹出版	528.909/4026
36	怪獸訓練肌力及體能訓練手冊 = Monster Training : Strength and Conditioning Training Manual	何立安	堡壘文化出版	528.923/2103
37	實踐!體幹力訓練	木場克己	晨星	528.923/4441
38	挑戰自我的鐵人3項訓練書：游泳、自行車、跑步三項全能運動指南	徐國峰	臉譜	528.9474/2862
39	Pose method游、騎、跑三項運動技術：開發技術知覺、掌握關鍵姿勢,在順應自然下進行科學化訓練,提高動作的經濟性並且避免受傷	羅曼諾夫	臉譜	528.9474/6605
40	跑步肌耐力訓練解剖全書：強化腿部每一塊肌肉,跑得更快更久更輕鬆	菲利浦	木馬文化	528.9469/4423
41	原本以為跑步的人都是笨蛋	松久淳	遠流出	861.6/4230
42	關於跑步,我說的其實是	村上春樹	時報文化	861.6/4254

二、影片(皆來自Youtube)

1	早晨瑜珈 https://www.youtube.com/watch?v=UEEsdXn8oG8&t=360s
2	30分鐘全身運動 https://www.youtube.com/watch?v=FRR_BY_40g4&t=1466s
3	新手在家練胸肌 https://www.youtube.com/watch?v=eSw7GGEuFy0&t=1s
4	男女適用，10分鐘全身燃脂運動 https://www.youtube.com/watch?v=KJrm8eVs1pE

5	居家徒手20分鐘臀腿訓練 https://www.youtube.com/watch?v=qMBvQfmRQ1c&t=7s
6	10分鐘改善寒背, 圓肩, 頸椎痛! 拯救低頭族 https://www.youtube.com/watch?v=eLflsFl1Cac
7	8 MIN UPPER BODY STRETCH https://www.youtube.com/watch?v=0XBcrjkkwQo
8	【K-POP偶像也這麼做！】每日放鬆全身拉伸 https://www.youtube.com/watch?v=FccP2K6G_X0
9	10分鐘全身伸展拉筋 https://www.youtube.com/watch?v=EvF_Jnf9jwg
10	15分鐘 椅子上練馬甲線 https://www.youtube.com/watch?v=T0eUkIE0wql&t=185s
11	12 分鐘居家全身肌肉徒手訓練 【初級版】 https://www.youtube.com/watch?v=7JXZRckqOs0
12	開始超慢跑前，你該注意這些事! https://www.youtube.com/watch?v=1qcFHOUInVU