

書展名稱：鍛鍊體能,擁抱健康-運動生理暨體適能知識展					
書展時間：(西元年) 2019.10.17~11.22					
書展地點：(館別/所在地) 南大分館/1F					
揮汗「動」齡·奔馳活力!					
肥胖OUT! 運動健康IN! 近幾年參與運動人口比例約達83.1%·尤其規律運動人口比例創新高已達33.5%·運動不再只是口號·而是大家生活中很重要的一環。現代人生活緊湊、工作壓力大而導致身心疾病的出現。經研究證實·運動不僅能增加抵抗力·還可以刺激腦內啡與多巴胺的分泌·這兩種激素會讓人感到放鬆和愉悅·減輕心中的壓力。					
在體育系林貴福老師指導的「運動生理實驗室」·藉由實驗了解羽球運動員的敏捷能力·浸泡對於握力恢復的能力·以及利用跑步機與原地腳踏車的測驗了解研究對象心律變化·換氣狀況及心理狀況。讓我們來認識何謂運動·鍛鍊體能·擁抱健康!					
書刊名	作者/出版項	出版年	索書號	登錄號	
運動生理心理學	許樹淵/師大書苑	2000	398.71 0843	336462	
運動生理學 /	林正常著/師大書苑	2011	398.71 4419-3 2011	C0037324	
基礎全人健康與體適能 /	Thygerson,AltonL.著/藝	2015	411 5044 2015	C0042280	
打造不老體質,從肌耐力訓練做起 /	立花龍司著/世茂	2017	411.1 8363/4	C610461	
囚徒增肌 /	韋德 (Wade,Paul"Coach")著/ 楓書坊文化出版	2017	411.71 855-2	C613040	
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&線條 極限伸展: 街頭徒手健身聖經 /	鄭周鎬著/采實文化	2014	411.71 8778	C0033207	
徒手健身16週 /	卡瓦德羅(Kavadlo,Al)作 /楓書坊文化出版	2017	411.711 8435	C610435	
強肌力教主彭淑美教你練核心肌群: 40~80歲 都需要的「好肌力」讓你身手靈	卡瓦德羅(Kavadlo,Ai)著 /楓書坊文化	2019	411.711 8435-2	C656036	
最強燃脂肌力訓練 改變你的體態 /	彭淑美著/天下生活出版	2017	411.711 8666	C611293	
掌上健身房: 久坐族的救星,客廳一角.不用穿鞋, 隨手拿起啞鈴.一天擺盪幾次	鄭周鎬著/采實文化	2016	411.711 8778	C0044197	
速效運動: 慢跑無法燃脂.鍛鍊越多體能越弱.3分 鐘高強度運動效益最大 /	尚克(Shank,Max)著/大 是文化	2016	411.711 9040	C0048230	
鍛鍊,成為更好的自己!: 跟著肌肉媽媽,生了孩子 照樣3個月練出六塊肌! /	莫斯里(Mosley,Michael) 著/三采文化	2015	411.77 4446	C0042648	
王牌健身教練在你家.運動篇 /	肌肉媽媽著/三采文化	2015	411.94 8444	C0043418	
健康與體育課程: 理論與活動設計 /	Rizap作/遠流	2017	411.94 845-2	C613150	
體適能與健康指南: 適合各年齡層的體能活動與 營養指引 /	林貴福/冠學文化	2003	523.373 4453	C0028505	
運動生理學 /	Bushman,Barbara編著/ 禾楓	2013	528.9 4046	C0037270	
華人運動生理及體適能學者學會 臺灣運動生理 暨體能學會年會暨學術研討會	楊忠祥總編輯/中華民國 體育學會	2001	528.9 4653-2 v.2	G0019117	
應用運動生理學: 整合理論與實務 /	吳慧君體育/臺灣運動生 理暨體能學會	2011	528.901 4332-2	G0038808	
健身運動心理學: 理論與實務的整合 /	WilliamJ.Kraemer/藝軒	2013	528.9012 4716	C0042250	
健康體適能與促進 /	羅克斯(Lox,CurtL.)作/禾 楓書局出版	2016	528.9014 8555	C656079	
體適能評估與運動處方 /	張耿介編著/新文京	2015	528.9016 1118	C0039060	
運動保健與體適能 /	赫華德 (Heyward,VivianH.)著/ 禾楓出版	2012	528.9016 4442	C0030589	
體能訓練圖解全書 /	林貴福/冠學文化	2011	528.9016 8743 2011	C647879	
健康體適能理論與實務 /	新版凶解スポーツコン デショニングの基礎 理論中文/晨星	2016	528.923 6732	C0047587	
體適能與全人健康的理論與實務 /	方進隆著/華格那企業	2016	528.925 0037	C0046319	
體能!技術!肌力!心志!: 全方位的馬拉松科學化 訓練 /	赫格 (Hoeger,WernerW.K.)著 /藝軒	2012	528.925 4447 2012	C0042282	
羽球心經 /	徐國峰著/遠流	2015	528.9468 2862	C0040811	
認識健康體能 /	林貴福/黃金學堂	2013	528.959 8743/2	C657537	
	林貴福/師大書苑	2000	FP 528.925 4453-2 2000	C0016446	