

# 運動人生講座系列

Talk series on "Physical Exercise in Daily Life"

講者：李致和先生

(香港首席鐵人、香港中文大學體育運動科學系副講師)

## 1) 單車訓練入門

日期：2014年12月13日(星期六)

時間：下午3時30分至5時

地點：屏山天水圍公共圖書館3/F 推廣活動室

報名：11月29日起，致電或親臨5/F 服務台報名參加

 查詢：2126 7520



## 2) 馬拉松訓練方法

日期：2014年12月20日(星期六)

時間：下午3時30分至5時

地點：元朗公共圖書館推廣活動室

報名：12月6日起，致電或親臨報名參加

 查詢：2479 2511



名額有限·額滿即止  
粵語講述·免費入場  
Conducted in Cantonese.  
Free Admission

# 香港公共圖書館 Hong Kong Public Library

## 運動人生講座系列

### Subject Talk “Physical Exercise in Daily Life”

### 資源選介 Selected Resources Guide

<u>作者、書名及出版資料</u>	<u>索書號</u>
<u>Author, Title and Publishing Information</u>	<u>Call No.</u>
一個人去跑步:馬拉松 1 年級生 高木直子 著 台北市:大田出版有限公司, 2011.	861.4 0441
一個人去跑步:馬拉松 2 年級生 高木直子 著 台北市:大田出版有限公司, 2012.	861.4 0441
半馬拉松解碼 黃瑞明 著 香港: 青森文化, 2009.	528.945 4416
由慢跑進入馬拉松 宮原美佐子 著 台北: 聯廣圖書, 2000.	528.945 5963
香港馬拉松手冊 黃瑞明 著 香港: 明文, 2008.	528.945 4416
香港馬拉松挑戰十公里 黃瑞明 著 香港: 紅投資有限公司, 2012.	528.945 4416
香港單車小百科 單車之友 著 香港:山邊社, 1989.	447.3 6534
香港踩一圈: 單車熱線地圖: 全港最強單車路線天書 周國榮 編著 香港: 萬里機構, 萬里書店, 2013.	447.3 7769

<u>作者、書名及出版資料</u> <u>Author, Title and Publishing Information</u>	<u>索書號</u> <u>Call No.</u>
馬拉松=Marathon 高岡郁夫 著 台北: 聯廣圖書, 2001.	528.945 0745
馬拉松 101 小秘笈 渣打銀行 著 香港:藍藍的天, 2007.	928.945 7541
馬拉松小子:跑啊!亨鎮 朴美景 著. 台北:大田, 2005.	529.6 4386
馬拉松備戰攻略 方玉輝 編著 香港: 和平圖書, 2008.	528.945 7542
單車運動全攻略: 健體、訓練、比賽 施密特 編著 香港: 商務印書館有限公司, 2013.	528.966 9208

<u>作者、書名及出版資料</u> <u>Author, Title and Publishing Information</u>	<u>索書號</u> <u>Call No.</u>
Bow, James Cycling London: Franklin Watts,2009.	796.6 BOW
Hong Kong Standard Chartered Bank Standard Chartered Hong Kong Marathon 2013 Hong Kong: Standard Chartered Bank, 2013.	658.409 BRA
Laurita, Jennifer Anatomy of cycling London: Bloomsbury, 2013.	796.6 LAU
Roberts, Peter Better cycling London: Kaye & Ward, 1969.	796.6 ROB
Rogers, Tim Be your best at Marathon running London: Hodder Education, 2010.	796.4252 ROG
Rogers, Tim Great marathon running London: Hodder Education, 2011.	796.4252 ROG
Rogers, Tim How to run a marathon London: Teach yourself, 2006.	796.426 ROG
Temple, Cliff Challenge of the marathon: a runner's guide London: Stanley Paul, 1981.	658.386 OCO