

專題演講：「超慢跑，你做對了嗎？」

主講人：張瀨文老師 <運動與健康促進學系 專任副教授>

索書號	書名	作者
<a href="#">416.1491 5524</a>	完全跑步聖經：輕鬆持久跑,運動傷害OUT	維杰.費德(Vijay Vad), 戴夫.艾倫(Dave Allen)作
<a href="#">411.77 4486</a>	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	麥克.莫斯里(Michael Mosley), 佩塔.畢(Peta Bee)著
<a href="#">528.9 036M (113)-9</a>	探討不同慢跑鞋對大學生自我效能中距離表現和感受之影響	陳品璇[撰]
<a href="#">528.9013 4664</a>	慢跑訓練對間歇性跛行的影響：以楊國華的訓練為例	楊國華作
<a href="#">528.946 0723-1</a>	無傷跑步!	郭豐州, 蔡忠憲著
<a href="#">528.946 2862</a>	跑者都該懂的跑步關鍵數據：透過跑錶解析自己的跑力,突破瓶頸,進行有效率的科學化訓練	徐國峰, 莊茗傑著
<a href="#">528.946 4060</a>	愈跑,心愈強大：跑步教父席翰醫生教你成為自己的英雄	喬治.席翰(George Sheehan)著
<a href="#">528.946 4060-1</a>	我跑步,所以我存在：美國跑步教父關於運動的18種思索	喬治.席翰(George Sheehan)著
<a href="#">528.946 6820</a>	正念跑步	麥肯琪.L.哈維(Mackenzie
<a href="#">528.946 7714</a>	丹尼爾斯博士跑步方程式：從中長跑、馬	傑克.丹尼爾斯(Jack
<a href="#">528.9468 3782</a>	由慢跑進入馬拉松	宮原美佐子監修
<a href="#">528.9468 8050</a>	你真的會跑步嗎?：讓日本教練教你跑出健康及好體態	金哲彥著
<a href="#">528.9469 3411</a>	法國女人寫給女人的28個樂活慢跑計畫	瑪麗.玻賀葉(Marie Poirier)著；蘇莉達.布哈維(Soledad Bravi)插畫
<a href="#">528.9469 4022</a>	驚人的超慢跑瘦身法	梅方久仁子著
<a href="#">528.9469 4223</a>	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(Philip Striano)著
<a href="#">528.9469 6536</a>	最強超慢跑法：無壓力跑步 短期內獲得成效的科學式訓練	田中宏曉著
<a href="#">HyRead ebook 電子書</a>	女孩們的跑步訓練防護書	詹仲凡,風之球著
<a href="#">HyRead ebook 電子書</a>	受跑步 這樣跑才健康!: 告別扭傷、膝痛,甩開運動傷害 教你不受傷,快樂動起來	葉雅馨總編輯
<a href="#">udn讀書館</a>	先別急著跑：奧運教練教你正確跑步	簡坤鐘著

出版者
天下生活出版
三采文化
俊傑
奇点出版
臉譜, 城邦文化出版
時報文化
遠流
楓書坊文化
臉譜出版
聯廣發行
平凡文化
捷徑文化出版
采實文化
木馬文化出版
晨星發行
開始出版
葉雅馨總編輯
時報文化