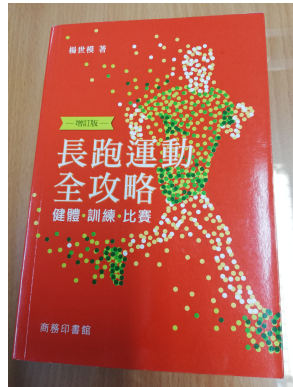


樂道中學

師長好書推介計劃（2018-2019）

書 名：《長跑運動全攻略》
出版社：商務印書館
索書號：528.946 4644 2012

著/編者：楊世模
出版年份：2012 年
登錄號：C23838



《長跑運動全攻略 — 健體·訓練·比賽》

眾所周知，運動可以強身健體，既是工作或讀書以外的減壓劑，又是保持理想身段的好法子。

長跑除了可強身健體，還可減低患上多種慢性疾病如心血管疾病、糖尿病、癌症、情緒病等。

本書對初跑者是一本鼓勵性的書籍，亦對寓樂於跑步的人來說，有如打了一支強心針。

初跑者，多是抱着強身健體的心態，誠惶誠恐，戰戰兢兢，每次練習或比賽都擔心自己心有餘而力不足。本書為初跑者道出長跑強身健體的好處，長跑訓練要旨及比賽實戰篇。

希望本書能幫助更多熱愛長跑的初學者，認識長跑，投入此運動，促進身心健康。謹以此書祝願大家在人生馬拉松上，匯聚同道，樂在跑中，互相配合，發放跑步正能量。

老師姓名：陳頌玲老師

日期：2018 年 9 月 6 日