

樂道中學



師長好書推介計劃 (2015-2016)

書名：《我的第一本健身書》
出版社：萬里機構·得利書店
索書號：老師私家藏書

著/編者：陳啟明 容樹恒 李韋煜
編輯：黃雯怡
出版年份：2014年

現今社會生活富足，但忙碌的生活逐漸蠶食我們的健康，不少都市人渴望通過運動改善身體狀況。我們常常聽聞身邊的朋友「計劃」到健身房展開長期戰鬥，卻因為種種原因中途敗仗而回，白白浪費了金錢和時間。本書為有興趣健身的同學，提供簡單、直接的先修課程，為長期健身做足準備。



本書採用簡單易明的語言、生動的圖示，全方位解答健身過程中可能遇到的問題，並提供最新訓練方法和知識，為讀者踏上健身之路做好準備。擁有這本書，每個人都能成為自己的健身教練！

老師姓名：馮達漢老師

日期：2015年9月9日