

參考書籍

何宜勳, 楊斯涵, 張鈺苓, 林靖倫譯(2019)肌力訓練聖經：基礎槓鈴教程(Starting Strength: Basic Barbell Training)。台北：楓書坊。

林嘉志等(2014)。ACSM基礎肌力與體能訓練(ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning)。台北：藝軒。

林貴福、何仁育、林育瑾等譯(2017)。肌力與體能訓練(Essentials of Strength Training and Conditioning 4th ed)。台北：禾楓。

許美智、詹貴惠、錢桂玉和李淑玲(2017)。運動營養學（2版）。台北：華都文化。

蔡櫻蘭、劉錦謀、朱真儀、陳著、柳家琪、田詠惠、李麗晶、李佳倫和林明儒(2017)。客製化運動處方(Client-Centered Exercise Prescription, 3e)。台北：禾楓。

鍾秀琴/編譯(2015)。健康體適能(Fitness & Wellness 11/E)。台北：高立。

羅譽寅譯(2017)。女力！從零開始重量訓練：(Strong: Nine Workout Programs for Women to Burn Fat, Boost Metabolism, and Build Strength for Life)。台北：臉譜。

「遵守智慧財產權觀念」「不得非法下載、影印教科書作為課本使用」

授課教師：_____

年 月 日