

自編講義。另列參考書籍如下。

教科書：

1. 張蓓貞審閱(民84)：健康促進理論與實務（第三版）。新北市:新文京開發出版股份有限公司。
2. 張耿介審閱(民84)：健康體適能與促進。新北市:新文京開發出版股份有限公司。

參考書籍：

1. 方進隆(民82): 健康體適能的理論與實際。臺北市:漢文書店。
2. 方進隆(民81): 運動與健康--減肥健身與疾病的運動處方。臺北市:漢文書店。
3. 卓俊辰(民81): 體適能--健身運動處方的理論與實際。國立臺灣師範大學體育學會。
4. 李錦楓(民80): 營養、健康、飲食。臺北市:健康世界雜誌社。
5. 賴金鑫(民72):運動醫學講座第一輯。臺北市:健康世界雜誌社。
6. 賴金鑫(民77):運動醫學講座第二輯。臺北市:健康世界雜誌社。
7. 洪麟風(民73):伸展與運動。 百科文化事業有限公司。
8. 陳建仁譯(1987):如何消除緊張。臺北市：桂冠圖書公司。
9. 林正常(民78)運動科學與訓練—運動教練手冊。臺北：銀禾文化事業公司印行。
10. Franks, B.D. & Howeley, E.T.(1989).Fitness facts: The healthy living handbook. Champaign,IL: Human Kinetics.

「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： _____ 林彥均

110 年 月 日