

2025年

運動與健康促進管理學士學位學程 圖書資源採購一覽表

序號	編號	採購批號	條碼號	ISBN	書名	作者	出版社	數量	冊數	推薦單位	採購或驗收結果	備註
592	1	B05	00250865	9789865078072	增肌x減脂.科學化飲食全書：5原則x5步驟,打造個人化菜單,有效突破健身撞	麥克.伊斯拉特(Mike Israe	采實文化	1	1	運健學程	已購入	
593	2	B05	00250866	9789869734318	鬼手武醫的對症徒手療法	張振澤, 洪肇欽合著	蘋果屋出版	1	1	運健學程	已購入	
594	3	B05	00250867	9786267286166	圖解伸展處方：整復治療師教你徒手放鬆肌肉,消除身體疼痛、預防運動傷	克里斯欽.博格(Kristian B	常常生活文創出版	1	1	運健學程	已購入	
595	4	B05	00250868	9789865779771	國際體壇御用整復師：教你舒筋整骨不求人	羅鈞論著	世茂	1	1	運健學程	已購入	
596	5	B05	00250869	9789862715369	推推按按病痛消！：圖解一次到位推拿簡易書	翁國霖著	活泉書坊	1	1	運健學程	已購入	
597	6	B05	00250870	9789869464468	肌筋膜徒手按摩解剖書	約瑟.馬爾默.艾斯帕夏(Je	采實文化	1	1	運健學程	已購入	
598	7	B05	00250871	9786269638499	運動解剖學	Robert S. Behnke, , Jennife	禾楓書局出版	1	1	運健學程	已購入	
599	8	B05	00250872	9789574968992	運動生理學	林正常著	師大書苑	1	1	運健學程	已購入	
600	9	B05	00250873	9789864470976	人體解剖生理學	Kevin Patton, Gary Thibode	禾楓書局出版	1	1	運健學程	已購入	
601	10	B05	00250874	9789862981535	體育運動行政與管理	陳敦禮著	揚智文化	1	1	運健學程	已購入	
602	11	B05	00250875	9789866287657	運動傷害急救與防護	Melinda J. Flegel作；李恆	禾楓書局出版	1	1	運健學程	已購入	
603	12	B05	00250876	9789862358276	運動傷害完全復健指南	蘇.法松(Sue Falsone)著；i	臉譜出版	1	1	運健學程	已購入	
604	13	B05	00250877	9789863125877	運動員增強式訓練解剖精解：強化爆發力.敏捷性整體運動表現	德瑞克韓森(Derek Hanser	旗標	1	1	運健學程	已購入	
605	14	B05	00250878	9789865071851	筋膜修復.重塑徒手按摩全書：圖解9大部位x6大手法 40年資深治療師的疼	南西.約翰斯(Nancy J. Joh	采實文化	1	1	運健學程	已購入	
606	15	B05	00250879	9786263497061	增肌減脂10週健身攻略：超過400張示範照片,10週完整訓練菜單,人人都可	以.西門.瓦特森(Simon Water	采實文化	1	1	運健學程	已購入	
607	16	B05	00250880	9786267087183	1年減14公斤內臟脂肪的燃脂飲食法：用蛋白質脂質飲食重啟燃脂機制,打造	水野雅登著；蔡麗蓉譯	境好出版	1	1	運健學程	已購入	
608	17	B05	00250881	9789862895108	運動營養完全指南	安妮塔.比恩(Anita Bean)	墨刻出版	1	1	運健學程	已購入	
609	18	B05	00250882	9789862897508	增肌減脂x穩定內分泌,蛋白質飲食全攻略：預防肌少症,對抗衰老、焦慮.照	上西一弘監修；許郁文譯	墨刻出版	1	1	運健學程	已購入	
610	19	B05	00250883	9786263201071	趣味蛋白質	藤田聰著；高慧芳譯	晨星	1	1	運健學程	已購入	
611	20	B05	00250884	9789573297093	像頂尖運動員一樣思考：鍛鍊五大心理工具,克服各種挑戰,發揮最佳表現	諾爾.布里克(Noel Brick),	遠流	1	1	運健學程	已購入	
612	21	B05	00250885	9786263795594	超高效科學健身聖經：知識數據化x訓練精準化	劍眉同學著	臺灣東販	1	1	運健學程	已購入	
613	22	B05	00250886	9786267506165	大夫訓練. II：確立強壯人生的訓練指引	吳肇基著	堡壘文化出版	1	1	運健學程	已購入	
614	23	B05	00250887	9786267528006	[全圖解]核心.逆齡節拍超慢跑：燃脂、降三高、預防肌少症 每天30分鐘x3週	徐棟英著	晴好出版	1	1	運健學程	已購入	
615	24	B05	00250888	9786267424261	40歲後的低強度全效運動	安柄澤(안병택)著；李潔	蘋果屋出版	1	1	運健學程	已購入	
616	25	B05	00250889	9786269678143	重訓 肌群解剖機能分析教練書：全體幹塑形鍛鍊、避免傷害,增強肌耐力與	馬克.維拉(Mark Vella)著	格致文化出版	1	1	運健學程	已購入	
617	26	B05	00250890	9786269816811	運動營養學：增肌減脂.體能與抗老化科學	郭家驊作	臺灣運動營養學	1	1	運健學程	已購入	
618	27	B05	00250891	9786263155114	兒童與青少年運動訓練全指南：奧運金牌教練教你如何幫助孩子發揮最佳	圖德.O.邦帕(Tudor O. Bor	臉譜出版	1	1	運健學程	已購入	
619	28	B05	00250892	9786269678136	重訓減脂全技能分析教科書：美國NSCA年度教練暢銷經典!強化代謝、增	加尼克.天米路(Nick Tummi	格致文化出版	1	1	運健學程	已購入	
620	29	B05	00250893	9786267286135	科學化自主肌力訓練教科書：零基礎也能聰明打造理想體態	坂詰真二, 石川三知監修	常常生活文創出版	1	1	運健學程	已購入	
621	30	B05	00250894	9786263791817	養大肌肉!科學增肌全書：重訓菜單、營養攝取、休息恢復與進階訣竅,有效	竹田大介著；曾瀟玉, 高)	臺灣東販	1	1	運健學程	已購入	
622	31	B05	00250895	9789864016914	NAASUKE獨門肌肉鍛鍊術：提升訓練動力的法則	Naasuke著；曾亞雯譯	瑞昇文化	1	1	運健學程	已購入	
623	32	B05	00250896	9789862899571	只要8週!讓肌肉奇蹟般復活：徹底告別爛身體、弱體力的野獸訓練	趙名紀著；高毓婷譯	墨刻出版	1	1	運健學程	已購入	
624	33	B05	00250897	9786263153837	Pose method鐵人三項技術全書：善用重力與運動力學x掌握關鍵姿勢x開發	打尼可拉斯.羅曼諾夫(Nich	臉譜出版	1	1	運健學程	已購入	
625	34	B05	00250898	9786263206267	鍛鍊體幹的正確知識	中野.詹姆士.修一著；藍)	晨星	1	1	運健學程	已購入	
626	35	B05	00250899	9786267375051	強壯靈藥：全方位重整生理機能、延長強壯巔峰的個人健身計畫	克里斯多夫.哈迪(Christo	堡壘文化出版	1	1	運健學程	已購入	
627	36	B05	00250900	9789863127703	最新壺鈴健身大全：105種動作一步步教學指導,60多種課表範本依功能區	分Steve Cotter著；鄭元慈,	旗標	1	1	運健學程	已購入	
628	37	B05	00250901	9786269666577	健美錦標賽冠軍指導教練教你照吃 照喝 照睡 還能有效減脂	Jeston作	大大創意	1	1	運健學程	已購入	
629	38	B05	00250902	9786267093351	健美健體運動員備賽聖經：突破業餘,邁向頂尖的完美體態教戰指南	彼得.費森(Peter J. Fitschei	台灣愛思唯爾	1	1	運健學程	已購入	
630	39	B05	00250903	9789863127512	重訓入門+教學影片 完全手冊：140種徒手與器械訓練肌肉解剖圖解 132支	真人郵體育解剖圖譜編寫	旗標	1	1	運健學程	已購入	
631	40	B05	00250904	9786263152243	教練的語言學：動作教學指導的藝術與科學,從實證研究教你如何透過精	準:尼克.溫克爾曼(Nick Wink	臉譜出版	1	1	運健學程	已購入	
632	41	B05	00250905	9786263491700	健身者x運動員呼吸訓練全書	貝里沙.凡尼許(Belisa Vra	采實文化	1	1	運健學程	已購入	
633	42	B05	00250906	9786263152250	樂齡族力量訓練的第一本書：從零開始,十二週打造延齡慢老全身心.控制	三佩姬.威納(Paige Waehner)	臉譜出版	1	1	運健學程	已購入	
634	43	B05	00250907	267065914、978626706	超.核.心腿臀肌力訓練法：不因怕痛不敢活動,打破過度保護身體惡性循環	鄭信義著；廖慧淑譯	出色文化	1	1	運健學程	已購入	
635	44	B05	00250908	267065914、978986066	養肌防老：避免肌肉流失,就從對的飲食新對策開始!	新開省二著；呂丹芸譯	出色文化	1	1	運健學程	已購入	
636	45	B05	00250909	9789863714071	最完整的啞鈴全身訓練：專業教練鍛鍊菜單,兩個啞鈴就能減脂增肌、強	化!艾倫.赫德里克(Allen Hed	和平國際文化	1	1	運健學程	已購入	
637	46	B05	00250910	9789863713982	格鬥健身：企業菁英都在做的心智鍛鍊法	大山峻護著；林倚禾譯	和平國際文化	1	1	運健學程	已購入	
638	47	B05	00250911	9789863127338	HIIT高強度間歇訓練科學解析：從解剖學與生理學的機轉改變體態	英格麗.克萊(Ingrid S Clay	旗標	1	1	運健學程	已購入	

2025年

運動與健康促進管理學士學位學程 圖書資源採購一覽表

序號	編號	採購批號	條碼號	ISBN	書名	作者	出版社	數量	冊數	推薦單位	採購或驗收結果	備註
708	117	B05	重複推薦	9786263491700	健身者、運動員呼吸訓練全書：科學化訓練x圖解，正確呼吸，全面提升肺	貝里沙·凡尼許, 布萊恩·采實文化		1	1	運健學程	未購得	
709	118	B05	售缺	9789888789344	健身營養指南：增肌減脂的科學與實踐	曾熙JACLYN TSANG	花千樹出版社	1	1	運健學程	未購得	
710	119	B05	館藏複本（P）	9789865072629	美國第一健身強人，科學化鍛鍊全書：重訓x飲食，12週有效訓練，突破身麥可·馬修斯	采實文化		1	1	運健學程	未採購	
711	120	B05	館藏複本（P）	9789576588853	重訓傷害預防與修復全書：透過物理治療視角，認識肌肉骨骼功能障礙與	亞倫·霍什格, 凱文·桑三采		1	1	運健學程	未採購	
712	121	B05	館藏複本（P）	9789865076733	美國第一健身強人，給女生的科學化鍛鍊全書：重訓x飲食，12週有效訓練	麥可·馬修斯	采實文化	1	1	運健學程	未採購	
713	122	B05	館藏複本（P）	9789863777144	推拿師的解剖生理&伸展教科書	上原健志	楓書坊	1	1	運健學程	未採購	
714	123	B05	館藏複本（P）	9786267336588	全圖解 運動傷害預防・修復訓練全書：增強肌力耐力×損傷功能修復×	大衛·波塔奇, 艾利克·PCuSER電腦人文		1	1	運健學程	未採購	
715	124	B05	館藏複本（P）	9786267313053	運動傷害復健書：最完善的運動傷害之預防、治療與復健【升級增訂版】	布萊德·華克	橡實文化	1	1	運健學程	未採購	
716	125	B05	館藏複本（P）	9789869393324	筋膜線按摩伸展全書：沿著6條筋膜線，找出真正疼痛點！84組對症・部位	俐雯	采實文化	1	1	運健學程	未採購	
717	126	B05	館藏複本（P）	9789861363622	提升表現、預防傷害、減緩疼痛，運動肌內效貼紮	蔡忠憲, 張高華, 黃安華, 如何		1	1	運健學程	未採購	
718	127	B05	館藏複本（P）	9789869981651	30+增肌訓練：逆齡・抗老・減重・紓壓・防病 完全攻略	郭曉韻; 曾品嘉	原水	1	1	運健學程	未採購	
719	128	B05	館藏複本（P）	9786269542550	增肌減脂! 低GI自『煮』訓練：人氣爆棚營養師團隊教你靠吃就能瘦	林敬鈞; 陳怡儒; 蘇雅惠	原水	1	1	運健學程	未採購	
720	129	B05	館藏複本（P）	9786269778164	真正可以降低體脂肪的吃法：以運動營養學為基礎，健身前中後聰明吃，	文碩英, 趙恩緋	蘋果屋	1	1	運健學程	未採購	
721	130	B05	館藏複本（P）	9789860690354	經絡瑜伽對症自療全書：中醫經絡穴道對應瑜伽動作，到位伸展和穴位按	高村昌壽	境好出版	1	1	運健學程	未採購	
722	131	B05	館藏複本（P）	9786263291065	圖解人體不可或缺的營養素：蛋白質 零概念也能樂在其中！探索蛋白質的	佐々木一	台灣東販	1	1	運健學程	未採購	
723	132	B05	館藏複本（P）	9786269546930	大谷翔平:天才二刀流挑戰不可能的傳奇全紀錄【投打雙面設計】	張尤金	奇光出版	1	1	運健學程	未採購	
724	133	B05	館藏複本（P）	9786267087251	核心逆齡 節拍超慢跑:徒手漫養好肌力，幫你去油肚、解疼痛、降三高、	徐棟英	境好出版	1	1	運健學程	未採購	
725	134	B05	館藏複本（P）	9786263617087	無齡健身：抗老逆齡、緩解疼痛，物理治療師帶練全身肌力，自由駕馭你	陳宗霖	遠流	1	1	運健學程	未採購	
726	135	B05	館藏複本（P）	9786267375648	大夫訓練 I：新世代的主動式健康指引	吳肇基	堡壘文化	1	1	運健學程	未採購	
727	136	B05	館藏複本（P）	9786267092057	麥吉爾腰背修復指引實證套書（麥吉爾腰背修復手冊+實證版麥吉爾腰背	修斯圖亞特·麥吉爾、布萊恩·堡壘文化		1	1	運健學程	未採購	
728	137	B05	館藏複本（P）	9786267268636	心不放棄，身體就會跟隨！：擺脫20年重症憂鬱及恐慌症的健身與蔬食之	余柏賢、鄭碧君	原水	1	1	運健學程	未採購	
729	138	B05	館藏複本（P）	9786267334355	疼痛、復健與肌力訓練全書（二版）：亞斯診療法教你一次只練一塊肌肉	米契爾·亞斯	如果出版社	1	1	運健學程	未採購	
730	139	B05	館藏複本（P）	9786267240434	蘇聯特種部隊體育教官、帕維爾訓練套書第 2 輯（帕維爾硬派腹肌訓練法	·帕維爾·塔索林	堡壘文化	1	1	運健學程	未採購	
731	140	B05	館藏複本（P）	9786267240717	硬舉教科書：精通肌力訓練之王的知識、方法和奧義	安迪·波頓、帕維爾·塔索	·堡壘文化	1	1	運健學程	未採購	
732	141	B05	館藏複本（P）	9786263493384	好萊塢頂尖教練的5-2鍛鍊計畫：5種鍛鍊動作×2分鐘有氧，打造好萊塢巨	西門·瓦特森	采實文化	1	1	運健學程	未採購	
733	142	B05	館藏複本（P）	9789570869774	強化肌力訓練全書：東大肌力學教授、骨科醫師及福岡軟銀鷹教練，寫給	石井直方、柏口新二、日聯經出版公司		1	1	運健學程	未採購	
734	143	B05	館藏複本（P）	9786263539259	肌力就是你的療癒力：十四堂帶你走出傷痛，修復自我的居家健身課	蘿拉·庫達莉	時報出版	1	1	運健學程	未採購	
735	144	B05	館藏複本（P）	9789864897971	細節無敵多的超強練肌圖鑑：南瓜肩、鬼背，打造體想體態不盲練，體大	·岡田隆	漫遊者文化	1	1	運健學程	未採購	
736	145	B05	館藏複本（P）	9786267087985	9週燃脂，阻力訓練計畫：啞鈴＋減脂菜單，3週x 3階段高效燃脂，打造精	薩爾·迪斯蒂法諾	境好出版	1	1	運健學程	未採購	
737	146	B05	館藏複本（P）	9786267240441	帕維爾絕對爆發訓練法：用最少的動作、最俐落的練法，給你最大的成效	帕維爾·塔索林	堡壘文化	1	1	運健學程	未採購	
738	147	B05	館藏複本（P）	9786267240434	帕維爾硬派腹肌訓練法：讓核心肌群塊塊分明、極端強悍、充滿爆發力	帕維爾·塔索林	堡壘文化	1	1	運健學程	未採購	
739	148	B05	館藏複本（P）	9786269695805	健力三項鍛鍊全書：訓練X飲食X心態X比賽	丹·奧斯汀、布萊恩·曼博	·真文化	1	1	運健學程	未採購	
773	182	B05	售缺	9789570527032	林書豪:夢想的力量	安吉勇	台灣商務	1	1	運健學程	未採購	
774	183	B05	售缺	9786260105600	Passion：我的健身年代亞洲魅力所在	陳昱辰	陳昱辰	1	1	運健學程	未採購	
6533	126	B15	00252761	9789869006675	修行百頌：在俗世修行的一〇一個忠告	頂果欽哲法王	雪謙文化	1	1	運健學程	已購入	
6534	127	B15	00252762	9786269752324	覺醒的勇氣：阿底峽之修心七要	頂果欽哲法王(Dilgo Khye	雪謙文化	1	1	運健學程	已購入	
6535	128	B15	00252763	9789869006651	如意寶：上師相應法	頂果欽哲法王	雪謙文化	1	1	運健學程	已購入	
6536	129	B15	00252764	9789869006668	你可以更慈悲：頂果欽哲法王說明（菩薩37種修行之道）	頂果欽哲法王	雪謙文化	1	1	運健學程	已購入	
6537	130	B15	00252765	9789869006699	證悟者的心要寶藏	頂果欽哲法王	雪謙文化	1	1	運健學程	已購入	
6538	131	B15	00252766	9786269752362	成佛之道：殊勝證悟道前行法	頂果欽哲法王	雪謙文化	1	1	運健學程	已購入	
6539	132	B15	00252767	9789868114982	頂果欽哲法王傳：西藏精神	馬修·李·卡德	雪謙文化	1	1	運健學程	已購入	
6540	133	B15	00252768	9789869006682	明月：頂果欽哲法王自傳與訪談錄	頂果欽哲法王	雪謙文化	1	1	運健學程	已購入	
6541	134	B15	00252769	9786269752300	明示甚深道：《自生蓮花心髓》前行釋論	頂果欽哲法王	雪謙文化	1	1	運健學程	已購入	
6542	135	B15	00252770	9786269752331	醒心：止觀瑜伽法門	米滂仁波切-原著；頂果	·雪謙文化	1	1	運健學程	已購入	
6543	136	B15	00252771	9789869006637	本淨：《椎擊三要》口訣教授	頂果·欽哲法王	雪謙文化	1	1	運健學程	已購入	
6544	137	B15	00252772	9789869006644	淨相：金剛乘修行的生起次第與圓滿次第	頂果欽哲法王	雪謙文化	1	1	運健學程	已購入	
6545	138	B15	00252773	9786269752379	遇見·巴楚仁波切	巴楚仁波切	雪謙文化	1	1	運健學程	已購入	

2025年

運動與健康促進管理學士學位學程 圖書資源採購一覽表

序號	編號	採購批號	條碼號	ISBN	書名	作者	出版社	數量	冊數	推薦單位	採購或驗收結果	備註
6546	139	B15	00252774	9786269752355	大藥：戰勝視一切為真的處方	雪謙・冉江仁波切	雪謙文化	1	1	運健學程	已購入	
6547	140	B15	00252775	9789869006620	邁向證悟：藏密大師的心要建言	馬修李卡德	雪謙文化	1	1	運健學程	已購入	
6548	141	B15	00252776	9786269752317	見覺：九乘次第之見、修、果導引	蓮花生大士・造論；蔣貢	雪謙文化	1	1	運健學程	已購入	
6549	142	B15	00252777	9786269752348	修持大圓滿：竅訣指引	雪謙・嘉察・局美・貝瑪	雪謙文化	1	1	運健學程	已購入	
6550	143	B15	00252778	9789868569423	運動傷害的預防與防護	王光濤、峰岸宏行	易利圖書	1	1	運健學程	已購入	
6551	144	B15	00252779	9789862984109	運動賽會管理：理論與實務	程紹同、葉錦樹、方信淵	揚智文化	1	1	運健學程	已購入	
6552	145	B15	00252780	9789862982228	運動傷害：急救、預防、安全	蕭秋祺	揚智文化	1	1	運健學程	已購入	
6553	146	B15	00252781	9789863681540	運動肌肉傷害	Hans-wilhem Mueller-wohl	合記	1	1	運健學程	已購入	
6554	147	B15	00252782	9786267493045	運用動態影像分析技術評估下背負荷研究	杜珮君、張堅琦	勞動部勞動及職業安全衛生研究所	1	1	運健學程	已購入	
6555	148	B15	00252783	9786263810914	健康體適能：理論與實務	方進隆、蔡秀華、林晉和	華格那企業	1	1	運健學程	已購入	
6556	149	B15	00252784	9789863940401	運動生理學：體適能與運動表現的理論與應用	Scott K. Powers、Edward F.	藝軒	1	1	運健學程	已購入	
6557	150	B15	00252785	9787115500861	運動防護指南：運動損傷的預防、評估與恢復(第3版)（簡體書）	(美)洛林・A.卡特賴特、	人民郵電出版社	1	1	運健學程	已購入	
6558	151	B15	00252786	9789860600735	全球暢銷百萬的芳香療法寶典（上冊）：英國IFA協會前主席Valerie Ann W	瓦勒莉・安・沃伍德	大樹林	1	1	運健學程	已購入	
6559	152	B15	00252787	9789860600742	全球暢銷百萬的芳香療法寶典（下冊）：英國IFA協會前主席Valerie Ann W	瓦勒莉・安・沃伍德	大樹林	1	1	運健學程	已購入	
6560	153	B15	00252788	9789860622874	運動生物力學（二版）	Peter M. McGinnis 著；	禾楓書局	1	1	運健學程	已購入	
6561	154	B15	00252789	9786269957613	休閒及運動設施規劃與管理		華都文化	1	1	運健學程	已購入	
6562	155	B15	00252790	9789576637520	肌內效魔法貼：40種常見生活、職業、運動傷害貼紮手法大公開	林冠廷、蕭宏裕	文經社	1	1	運健學程	已購入	
6563	156	B15	00252791	9786263798199	運動按摩圖解全書：運動防護員教你用3大手技放鬆25部位x舒緩13種運動損傷	並木磨去光 監修	臺灣東販	1	1	運健學程	已購入	
6564	157	B15	售缺	9789888789320	運動心理學2	盧綽衡	花千樹出版有限公司	1	1	運健學程	未購得	