朝陽科技大學 097學年度第2學期教學大綱
Movement nutrition and body weight control 運動營養與體重控制

當期課號	1490	Course Number	1490
授課教師	陳家成	Instructor	Chen,Jia Chern
中文課名	運動營養與體重控制	Course Name	Movement nutrition and body weight control
開課單位	休閒事業管理系(四日)二A	Department	
修習別	選修	Required/Elective	Elective
學分數	2	Credits	2
課程目標	針對增進健康促進與醫療，運動指導教練專業人員，對於運動教練與選手，在於運動行爲與飲食習慣，對運動能力與健康交互影響關係。	Objectives	Aimed at improving health promotion and health care, the guidance of coach sports professionals, sports coaches and players for is to exercise behavior and eating habits, exercise capacity and health of the interaction relationship.
教材	教科本 運動營養學(Exercise Nutrition) 郭家驊、邱麗玲、張振崗、劉珍芳、劉芳青、祁業榮、郭婕等編著 參考書籍: 1.營養學(Nutrition, 2/e) 譯者 : 王果行總校閱 王果行・許嘉玲・ 黃乙芬譯 2.體育保健學 姚鴻恩、鄭隆榆、陳信水校訂	Teaching Materials	1.Exercise Nutrition 2.Scientific principles of exercise and fitness
成績評量方式	1.平時學習出缺席:30% 2.期中考:30% 3.期末考:40%	Grading	Rating criteria: 1.Study of absence: 30% 2.Attendance and Class participation: 30% 3. Final exams: 40%
教師網頁			
教學內容	第1章 身體能量運用的基本概念 第2章 碳水化合物(基礎營養概念)1 第3章 脂肪(基礎營養概念)2 第4章 蛋白質(基礎營養概念)3 第5章 熱量(基礎營養概念)4 第6章 維生素與運動 第7章 礦物質與運動 第8章 水分 第9章 運動員的體重控制 第10章 肝醣增能技術之理論與實務 第11章 運動增能劑 第12章 專項運動員之特殊營養需求 第13章 自由基、抗氧化劑與老化 第14章 運動與肥胖 第15章 運動與糖尿病	Syllabus	1.Sports Nutrition and introduce the basic concepts of weight control 2.The body of the basic concepts of energy use 3.Carbohydrates (basic nutritional concepts) 1 4.Fat (basic nutritional concepts) 2 5.Protein (basic nutritional concepts) 3 6.Heat (the concept of basic nutrition) 4 7.Vitamin & Minerals & Water and exercise 8.Exercise, weight control 9.Exercise and the growing technology of Theory and Practice 10.Special athletes with special nutritional needs 11.Exercise and anti-oxidants and aging 12.Exercise and obesity & Exercise and diabetes

尊重智慧財產權，請勿非法影印。