

朝陽科技大學 099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	3194	Course Number	3194
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(四進)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，在於運動行為與飲食習慣，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 運動營養與體重控制基本概念 第2章 運動身體機能運作介紹 第3章 碳水化合物(基礎營養概念) 第4章 脂肪&蛋白質(基礎營養概念) 第5章 維生素與熱量(基礎營養概念) 第6章 礦物質&水分與運動 第7章 體重管理 第8章 運動與體重控制 第9章 運動處方 第10章 全人健康生活方式	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) 4.Fat& Protein(basic nutritional concepts) 5.Vitamin & Heat (basic nutritional concepts) 6.Minerals & Water and exercise (the concept of basic nutrition) 7.Weight Management 8.Exercise, weight control 9.Exercise Prescription 10.A Healthy Lifestyle Approach

尊重智慧財產權，請勿非法影印。