朝陽科技大學
101學年度第1學期教學大綱

當期課號	0445			中文科名	體重控制
授課教師	黃宜綸			開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2	開課班級	日間部四年制0年級 5班
修習別	校訂選修				
類別	一般課程				

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
運動知識與技術學習能力。	✔				
終身運動習慣養成能力。	✔				
團隊合作與溝通互動能力。	✔				

本課程培養學生下列知識：

肥胖已是全球公認的重要健康問題，有效的控制體重為全民共同關心之一大運動。透過本課程教導學生瞭解肥胖致病機轉並以科學的角度針對飲食營養、生活作息以及運動三大方面去探討之。本課程透過小組討論方式，以運動科學的角度介入，促使學生們能有效控管體重並達到控制體重之終極目標。此外，課程內容除了針對個人體重問題提供科學解答外更勉勵學生建立互助合作精神，學以致用，協助不同族群不同需要的人達成體重控制的目的，並且養成終身規律運動的好習慣。

1.瞭解肥胖及過重對身體的危害，並有良好的健康觀念維持體重。
2.瞭解體重變化的機轉，並能針對個人需求去規劃管理體重。
3.透過本課程培養控制體重的正確觀念，能夠判別仿間減肥方是對人體是否有時值效應，並引導學生共同討論之興趣，進而推動全民健康體重控制。
4.透過本課程讓學生能更進一步瞭解體重控制的重要性，並擁有獨立思考之能力與判斷力，並能針對個人需求設計運動處方。

The purpose of this class: 1. To understand the danger of obesity toward health and having correct concept of maintaining body weight. 2. To understand the change in body weight and how to manage and control according to personal needs. 3. The ability to judge whether dietary remedy are useful in treating obesity. 4. The ability to plan sport prescriptions according to personal needs.

每週授課主題

第01週：課程簡介、進度說明
第02週：體重管理的定義
第03週：體重管理的定義
第04週：肥胖之成因
第05週：體重維持之方式
第06週：食品營養與體重控制
第07週：藥物與體重控制
第08週：運動與體重控制
第09週：快速減重的危機溜溜球效應
第10週：不同族群之體重控制
第11週：快速減重之危機與流行減重方式之探討
第12週：體能與身體代謝率之評估
第13週：體適能訓練與運動處方
第14週：全民健康減重之推廣、組專題討論
第15週：運動生理與體重控制
第16週：全民健康減重之推廣、組專題討論
第17週：全民健康減重之推廣、組專題討論
第18週：全民健康減重之推廣、組專題討論

成績及評量方式

證照、國家考試及競賽關係

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

主要教材

2.ACSM’s Guidelines For Exercise Testing And Prescription/6th Edition.(教科書)
3.Arnheim's Principles of Athletic Training, 11th Edition, William E. Prentice, McGraw Hill(教科書)
4.Exercise Testing And Prescription, Nieman, McGraw Hill(教科書)
5.Physical Activity and Health/A Report of the Surgeon General.(教科書)

6.美體保健實務/華格納(教科書)
7.肥胖臨床診斷與治療/台灣肥胖醫學會(教科書)
8.健康體適能指導手冊/中華民國有氧體適能運動協會(教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

建議先修課程

本課程無建議先修課程

教師資料

教師網頁：http://www.cyut.edu.tw/~missmisstaffy/
E-Mail： missmisstaffy@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機:

[關閉] [列印]
尊重智慧財產權，請勿不法影印。