

朝陽科技大學
101學年度第2學期教學大綱

當期課號	3116	中文科名	運動營養與體重控制
授課教師	陳家成	開課單位	休閒事業管理系
學分數	2	修課時數	2
修習別	專業選修	開課班級	四年制2年級 A班
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
休閒事業管理基礎知識運用能力。	✓				
休閒理論與實務應用能力。		✓			
休閒產業經營與服務管理能力。		✓			
休閒事業調查與分析能力。				✓	
休閒企劃與活動規劃能力。				✓	
專業倫理與團隊合作能力。				✓	
口語表達與溝通協調能力。		✓			
國際視野與自主學習能力。				✓	

本課程培養學生下列知識：

本課程主要教授學生運動營養相關知識，進而應用於健康體重控制，達到健康促進的目標。

- 1.讓學生認識基礎營養學與運動的關係
- 2.讓學生學習健康體重控制方法
- 3.讓學生應用基礎營養學於健康體重控制

The purpose of this course is to teach students the knowledge of sports nutrition and apply what they learned in healthy weight control to achieve the goal of health improvement.

每週授課主題

- 第01週：運動營養與體重控制基礎概念
- 第02週：身體能量運作的基本概念
- 第03週：基礎營養概念(碳水化合物)
- 第04週：基礎營養概念(脂肪)
- 第05週：基礎營養概念(蛋白質)
- 第06週：基礎營養概念(熱量)
- 第07週：校慶補假1天
- 第08週：水分與運動、維生素、礦物質與運動
- 第09週：期中考
- 第10週：運動與營養
- 第11週：體重控制
- 第12週：運動與肥胖
- 第13週：運動與糖尿病
- 第14週：運動增能劑
- 第15週：運動員的體重控制
- 第16週：專項運動員之特殊營養需求
- 第17週：端午節放假一天
- 第18週：期末考

成績及評量方式

期中考：30%
 期末考：30%
 平時作業及出席：40%

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

- 1.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(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：無

E-Mail：ymcafit@gmail.com

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。