

朝陽科技大學
107學年度第1學期教學大綱

當期課號	1391	中文科名	運動營養與健康
授課教師	許吉越	開課單位	休閒事業管理系
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	日間部四年制4年級 A班
修習別	專業選修		
類別	一般課程		

本課程培養學生下列知識：

透過教授運動營養學基礎理論與分析討論健康管理相關議題，讓學生瞭解營養學的重要性並學習自我健康管理。

- 1.瞭解運動營養與健康管理的相關議題
- 2.瞭解運動營養學對健康管理的重要性
- 3.透過個案報告，強化學生口語表達與與溝通協調能力

Professor of sports nutrition through basic management theory and analysis on health related issues, to enable students to understand the importance of nutrition and learn self-health management.

每週授課主題

- 第01週：課程簡介
- 第02週：運動、營養與健康
- 第03週：巨量營養素（醣類、脂質、蛋白質）
- 第04週：微量營養素與水
- 第05週：能量
- 第06週：運動員營養狀況評估
- 第07週：運動員營養需求
- 第08週：體重管理
- 第09週：期中報告
- 第10週：期中報告
- 第11週：營養增強劑
- 第12週：飲食異常與常見之偏差觀念
- 第13週：特殊族群的運動營養需求及膳食計畫
- 第14週：常見慢性疾病之運動營養策略
- 第15週：國定假日
- 第16週：期末報告
- 第17週：期末報告
- 第18週：期末報告

成績及評量方式

學習態度出缺席：40%
期中考試：30%
期末報告：30%

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.PPT(數位學習平台)

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/~cyhsu/>
E-Mail：cyhsu@cyut.edu.tw
Office Hour：
星期一,第3~4節,地點:S-201;
星期三,第5~6節,地點:S-201;

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。