

朝陽科技大學
109學年度第1學期教學大綱

當期課號	1421	中文科名	運動營養與健康
授課教師	毛祚彥	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：課程簡介及身體組成前測 (9/18)
- 第02週：運動、營養與健康 (9/25)
- 第03週：中秋節 (10/2)
- 第04週：國慶日 (10/9)
- 第05週：巨量營養素 (10/16)
- 第06週：微量營養素與水 (10/23)
- 第07週：能量 (10/30)
- 第08週：體重管理 (11/6)
- 第09週：期中考 (11/13)
- 第10週：營養增強劑 (11/20)
- 第11週：飲食異常與常見之偏差觀念 (11/27)
- 第12週：特殊族群的運動營養需求及膳食計畫 (12/4)
- 第13週：上健身房運動前、中、後所需的營養與攝取方法 (12/11)
- 第14週：健身運動的人平常應攝取的營養與飲食方法 (12/18)
- 第15週：身體組成後測 (12/25)
- 第16週：元旦 (1/1)
- 第17週：期末報告一 (1/8)
- 第18週：期末報告二 (1/15)

成績及評量方式

- 上課態度及出缺席：30%
- 期中考：30%
- 期末考：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（2版）許美智等華都文化(教科書)
- 2.運動營養學超入門：提升運動成效最重要的是正確的營養補給知識岡村浩嗣晨星(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/~tymao/>
E-Mail：tymao@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機:7453、7453

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。