

朝陽科技大學
109學年度第2學期教學大綱

當期課號	3039	中文科名	運動營養與體重管理
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	四年制1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：

透過講授運動營養學及身體組成基礎理論。以團體討論方式擬定個案體重管理計畫，讓學生學會將營養學知識應用於健康管理領域。

- 1.瞭解運動營養基礎知識
- 2.瞭解身體組成基礎知識
- 3.能以營養學知識為基礎設計體重控制計畫

Through teaching basic theories of sports nutrition and body composition. Plan a case weight management program through group discussion, so that students can learn to use nutrition knowledge to the field of health management.

每週授課主題

- 第01週：課程簡介
- 第02週：運動、營養與健康與體重管理
- 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：校慶補假
- 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：運動員營養需求
- 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5~6節,地點:S-201;

星期三,第9~A節,地點:S-201;
分機:

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。