朝陽科技大學
110學年度第1學期教學大綱

當期課號	1398			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：中秋節 (9/20)
第02週：課程簡介與分組 (9/27)
第03週：身體組成前測 (10/4)
第04週： 國慶日 (10/11)
第05週：營養與健康 (10/18)
第06週：巨量營養素 (10/25)
第07週：微量營養素與水 (11/1)
第08週：能量與體重管理 (11/8)
第09週：期中考 (11/15)
第10週：有氧運動的營養需求與增補一 (11/22)
第11週：有氧運動的營養需求與增補二 (11/29)
第12週：阻力運動的營養需求與增補一 (12/6)
第13週：阻力運動的營養需求與增補二 (12/13)
第14週：身體組成後測 (12/20)
第15週：研究文獻報告一 (12/27)
第16週：研究文獻期末報告二 (1/3)
第17週：研究文獻期末報告三 (1/10)
第18週：期末考 (1/17)

成績及評量方式

上課態度及出缺席：20%
期中考：30%
期末考：30%
研究文獻報告：20%

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：

星期四,第3~4節,地點:T2-619.1;
星期五,第1~2節,地點:T2-619.1;
分機:7453、4779

[關閉] [列印]
尊重智慧財產權，請勿不法影印。