## 朝陽科技大學 110學年度第1學期教學大綱

 當期課號 1436
 中文科名 運動營養與體重管理

 授課教師 黃瑞華
 開課單位 休閒事業管理系

 學分數 2
 了 開課班級 日間部2年級 C班

 修習別 專業選修
 例別 一般課程

### 本課程培養學生下列知識:

### 每週授課主題

第01週:課程簡介

第02週:運動營養基本概念 第03週:身體能量運作的基本概念 第04週:基礎營養概念(碳水化合物) 第05週:基礎營養概念(脂肪) 第06週:基礎營養概念(蛋白質) 第07週:基礎營養概念(熱量) 第08週:運動營養與訓練

第09週:期中報告

第10週:維生素、礦物質與運動

第11週:水分與運動 第12週:運動增補劑 第13週:運動營養與肥胖 第14週:運動與體重控制 第15週:運動營養與疾病

第16週:運動員的特殊營養與體重控制

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:35% 平時作業:25% 期中報告:20% 期末報告: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.LMS之相關內容(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:https://ilms.cyut.edu.tw/blog.php?user=2018060&f=portfolio&m=profile

E-Mail: Juihua316@cyut.edu.tw

Office Hour:

星期三,第2節,地點:R-340; 星期四,第3節,地點:R-340; 星期五,第7~8節,地點:R-340;

分機:7859