

朝陽科技大學
111學年度第2學期教學大綱

當期課號	1373	中文科名	運動營養與體重管理
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3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：課程簡介與分組 (2/17)
- 第02週：營養與健康與商業模式分析 (2/24)
- 第03週：身體組成前測 (3/3)
- 第04週：巨量營養素 (3/10)
- 第05週：微量營養素與水 (3/17)
- 第06週：能量與體重管理 (3/24)
- 第07週：心肺耐力的營養增補 (3/31)
- 第08週：爆發力的營養增補 (4/7)
- 第09週：期中考 (4/14)
- 第10週：肌耐力與肌肉質量的營養增補 (4/21)
- 第11週：體重控制的營養需求與增補 (4/28)
- 第12週：智慧場域-運動營養品策略分析一 (5/5)
- 第13週：智慧場域-運動營養品策略分析二 (5/12)
- 第14週：智慧場域-運動營養品策略分析三 (5/19)
- 第15週：智慧場域-運動營養品策略分析四 (5/26)
- 第16週：身體組成後測 (6/2)
- 第17週：運動營養品商業模式報告一 (6/9)
- 第18週：運動營養品商業模式報告二 (6/16)

成績及評量方式

- 上課態度及出席：30%
- 期中考：30%
- 期末報告：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：

星期四,第3~4節,地點:T2-619.1;
星期五,第3~4節,地點:T2-619.1;
分機:7468、4779

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。