

朝陽科技大學
111學年度第2學期教學大綱

當期課號	1405	中文科名	運動營養與體重管理
授課教師	楊欽城	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2年級 C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：

每週授課主題

- 第01週：課程介紹
- 第02週：巨量營養素之概念-1
- 第03週：巨量營養素之概念-2
- 第04週：微量營養之概念-1
- 第05週：微量營養之概念-2
- 第06週：微量營養之概念-3
- 第07週：能量之概念-1
- 第08週：能量之概念-2
- 第09週：期中考
- 第10週：體重控制與評估-1
- 第11週：體重控制與評估-2
- 第12週：飲食與體重控制-1
- 第13週：飲食與體重控制-2
- 第14週：運動與體重控制-1
- 第15週：運動與體重控制-2
- 第16週：行為改變與體重控制
- 第17週：分組報告-1
- 第18週：分組報告-2

成績及評量方式

- 出席狀況：30%
- 報告：30%
- 考試：20%
- 課堂表現：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.運動營養學許美智、詹貴惠、錢桂玉、李淑玲華都文化(教科書)
- 2.體重管理吳幸娟、徐華穗、吳佩芳、邱琬淳、趙丹平、林文元、鄭份琪、郭婕、李春松、陸美玲、林鑾珍華都文化(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/~lywang9/>
E-Mail：lywang9@cyut.edu.tw
Office Hour：
星期二,第5~6節,地點:S-201;
星期三,第5~6節,地點:S-201;
分機:7451、5202、3056

尊重智慧財產權，請勿不法影印。