

朝陽科技大學  
112學年度第2學期教學大綱

當期課號	1427	中文科名	運動營養與體重管理
授課教師	邱睿昶	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：教師彈性補充教學 - 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.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/~jacky/>  
E-Mail：jacky@cyut.edu.tw  
Office Hour：  
星期一,第5~6節,地點:S-201;  
星期二,第3~4節,地點:S-201;  
分機:3053、3054

尊重智慧財產權，請勿不法影印。