

朝陽科技大學
112學年度第2學期教學大綱

當期課號	3050	中文科名	運動營養與體重管理
授課教師	董怡芳	開課單位	休閒事業管理系
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	四年制2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
- 第02週：營養與健康
- 第03週：身體組成前測
- 第04週：巨量營養素(醣類、脂肪、蛋白質)
- 第05週：微量營養素(維生素)
- 第06週：微量營養素(礦物質)
- 第07週：水分與電解質
- 第08週：能量與體重管理
- 第09週：期中考
- 第10週：運動訓練前、中、後的飲食
- 第11週：身體組成後測
- 第12週：期末報告
- 第13週：期末報告
- 第14週：期末報告
- 第15週：期末報告
- 第16週：期末報告
- 第17週：期末報告
- 第18週：線上課程-運動營養與體重管理影片賞析

成績及評量方式

- 上課態度及出席：40%
- 期中考：30%
- 期末報告：30%

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97862695516442022/05/313版(教科書)
- 2.Nancy Clark運動營養指南Nancy Clark作、李寧遠等譯禾楓書局97898662877322020/08/202版(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/~abc50933/>
E-Mail：abc50933@cyut.edu.tw
Office Hour：

分機:

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。