

美和科技大學



運動與休閒管理系

課程規範

課程名稱：運動營養學

中華民國 115 年 03 月制定

1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	運動營養學	
	英文	Sports nutriology	
適用學制	二年制專科	必選修	必修
適用部別	進修部	學分數	2.0
適用系科別	運動與休閒管理科	學期/學年	一學期
適用年級/班級	一年級	先修科目或先備能力	無

2. 運動與休閒管理系目標培育人才

依據 UCAN 系統，本系以培育「專業職能」為目標。

專業職能	就業途徑	職能
	休閒遊憩管理	分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。(1)
休閒遊憩管理	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。(2)	
休閒遊憩管理	執行導覽解說，提供客戶良好的旅遊經驗。(3)	
休閒遊憩管理	檢視及執行已確認的個別及團體遊客入場流程。(4)	
休閒遊憩管理	發覺各個休閒場地的安全問題並確認維護方式，以執行適當的安全維護措施。(5)	

3. 課程對應之 UCAN 職能

課程	職能	專業職能 M	專業職能 A
	運動營養學		分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。

註：M 表示課程內容須教授之「主要」相關職能 A 表示課程內容須教授之「次要」相關職能

4. 教學目標

本課程可以達到以下目標：

- 4.1.知識面向：使學生理解運動營養學之基本理論與人體能量代謝概念，認識六大營養素之功能及其對運動表現與健康之影響，建立運動與營養整合之基礎知識。
- 4.2.技能面向：培養學生分析運動與營養需求之能力，能在不同運動情境下進行基本營養需求判斷，並具備規劃運動前後營養補給與健康飲食建議之基礎技能。
- 4.3.態度面向：培養學生重視健康飲食與運動生活型態之態度，建立科學化與專業化之運動營養觀念，並強化健康促進與專業服務之責任感。
- 4.4.職能銜接：本課程銜接 UCAN 專業職能，培養學生具備運動健康與營養管理之基礎能力，使學生能應用於健身中心、運動俱樂部及健康促進相關產業之運動指導與健康管理。

5. 課程描述

5.1 課程說明

本課程旨在介紹運動營養學之基本理論與應用，協助學生理解人體能量代謝與營養攝取在運動表現與健康促進中的重要性。課程內容涵蓋六大營養素之功能與需求、運動前、中、後之營養補給原則、體重管理與身體組成調控，以及運動營養補充品之基本概念與合理使用。

透過理論講授與案例分析，學生將學習如何將運動營養知識應用於運動訓練、體適能指導與健康生活管理，進而提升運動參與者之健康狀態與運動表現。本課程亦強調建立科學化之飲食觀念與健康生活型態，使學生具備基礎運動營養評估與健康促進之能力，並為未來從事健身產業、運動指導、休閒服務與健康促進相關領域奠定專業基礎。

5.2 課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：**(請說明 18 週課程內容綱要)**

週次	課程內容規劃	課程設計 養成之職 能	時數
1	課程導論 課程目標、學習架構與評量方式說明 運動營養學之證據導向概念 (RCT、Meta-analysis) 科學證據與營養迷思的區辨	M(1)	2
2	人體老化的生理基礎 運動與營養對健康與壽命的影響	M(1)	2
3	運動強度與衰老細胞的關聯 高強度運動的生理適應	M(1)	2
4	有氧訓練與阻力訓練的代謝差異 不同訓練型態的營養需求	M(1)、A(2)	2
5	減脂與燃脂的概念區辨 體脂變化與能量平衡	M(3)	2
6	飲食補給時間 (Nutrient Timing) 運動前後營養策略	M(2)、A(3)	2
7	不同運動型態對減脂效果的影響 科學證據與實務應用	M(1)	2
8	骨質密度與運動刺激 阻力訓練與骨骼健康 碳水化合物與體重管理 碳水攝取與代謝調節	M(1)、A(2)	2
9	期中考	M(1)、A(2)	2
10	耐力運動能量需求 肌肉與肝醣超補償策略	M(2)、A(3)	2
11	蛋白質攝取與肌肉恢復 肌少症的營養與運動介入	M(1)、A(2)	2
12	支鏈胺氨酸的效益與風險 素食運動員的蛋白質策略	M(2)、A(3)	2
13	生酮與阿特金斯飲食 低碳飲食對運動表現的影響	M(1)、A(3)	2
14	酮酯與能量使用 運動代謝轉換機制	M(1)	2
15	腸道功能與運動表現 乳酸與運動疲勞的再認識	M(4)	2
16	植物雌激素與多酚 人蔘與冬蟲夏草的實證評估	M(1)、A(3)	2
17	高溫運動與脫水風險 藥物與運動訓練的交互影響 抗老化營養補充品的效益與限制 課程內容統整與回顧	M(1)、A(2)	2
18	期末考	M(1-4)	2

5.3 教學活動

本課程以「理論學習」與「實務應用」並重，透過多元化教學方式，增進學生的理解與應用能力，主要活動方式如下：

5.3.1. 講授教學 (Lecture)：透過教師系統化講授，建立學生對運動與休閒管理核心理論與產業發展趨勢的基礎認知。

5.3.2. 學術論文案例研討 (Case Study)：以實際案例分析產業經營策略與管理方式，培養學生問題分析與批判思考能力。

- 5.3.3.分組討論與獨立專題製作 (Group Discussion & Project): 學生獨立針對指定主題進行資料蒐集、簡報，強化團隊討論與合作與表達能力。
- 5.3.4.實地訪查與體驗學習 (Field Study & Experiential Learning): 規劃實際參訪休閒場所或運動場館，透過實地觀察、導覽解說與體驗活動，將課堂所學應用於真實情境。
- 5.3.5.專題發表與成果檢核 (Presentation & Evaluation): 學生於期中與期末進行專題簡報與成果發表，展現課程整合性學習成果，並接受教師及同儕回饋。

6. 成績評量方式

- 6.1.期末評量 40%
- 6.2.課程出席率&討論參與度 60%

7. 教學輔導

7.1 課業輔導/補救教學對象： 針對課程學習過程中出現學習困難或學習成效未達標準之學生，提供適當之課業輔導與補救教學。主要對象包括：

- 7.1.1.學習成效不足之學生：針對平時作業、測驗或評量成績未達預期學習標準之學生，提供課後輔導與重點概念說明，並透過補充教材與學習指引，協助學生強化對運動營養學基本概念與應用知識之理解，以提升整體學習成效。
- 7.1.2.出缺席較多之學生：對於因出缺席次數較多而影響課程學習進度之學生，將提供課程重點整理與補充說明，協助其補足缺漏之課程內容，使其能跟上課程學習進度並達成課程學習目標。
- 7.1.3.自主學習需求者：對於具有進一步學習動機之學生，鼓勵其進行自主學習，並提供相關延伸閱讀資料、案例分析與運動營養相關資源，以培養學生主動探索知識與持續學習之能力。

7.2 課業輔導/補救教學之實施

課業輔導與補救教學的實施方式：

- 7.2.1.課後輔導時間：每週安排固定時段，提供學生課後諮詢，針對學習困難進行一對一或小組輔導。
- 7.2.2.補充教材與數位學習資源：提供重點講義、影音教材與線上平台（如 Moodle、Google Classroom），讓學生可依個人進度加強學習。
- 7.2.3.小組合作學習：鼓勵學生分組討論與同儕教學，透過互相解釋與討論，加深學習理解。

7.2.4.差異化教學策略：依學生程度設計不同難度之練習題，對學習程度較弱者加強基礎，對進階者提供延伸學習。

7.2.5.滾動式追蹤：透過隨堂測驗、課堂參與與作業檢核，持續追蹤學生學習狀況，及時提供補救與回饋。

7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

- ◆ 輔導時間：星期二(下午 16:40- 19:15)
 星期三、四(下午 14:45- 19:15)
- ◆ 輔導老師聯繫方式：
 - (1). 授課教師手機：0963024466
 - (2). 授課教師：田劉從國
 - (3). 教師研究室：SB501-6
 - (4). 教師 email：x00007070@meiho.edu.tw