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 10 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	四技	必選修	必修
適用部別	日間部	學分數	2
適用系科別	運動與休閒管理系	學期/學年	一學期
適用年級/班級	二年級	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。

	就業途徑	職能
專業職能	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

職能 / 課程	專業職能 M	專業職能 A
運動營養學	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	A1 能指出傷害發生部位及種類 A2 能說出傷害發生症狀及原因 A3 能提出運動傷害機預防及處置策略。 A4 能夠說出各營養素對身體表現的影響

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：

本課程將介紹營養學常識，如營養素包括蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素、礦物質、水分等六大營養素及如何透過均衡的飲食來獲取所需之各營養素。 另外也會介紹營養素的功用，及其缺乏時會發生的慢性疾病，最後也將說明運動員運動時之生理變化及所需的額外能量等，供同學們作為飲食及未來運動訓練時之參考。教導學生們如何正常適當地飲食，如何吃的健康，並學習國內外重大食安事件，了解該物質對健康的危害。

5. 課程描述

5.1 課程說明

本課程主要含括以下幾個部分：

1. 食物、營養與健康
2. 國內外營養健康趨勢
3. 營養生理
4. 醣類、脂質、蛋白質、礦物質、維生素、水與電解質
5. 能量代謝與常見之代謝性疾病
6. 消化器官
7. 有氧運動與營養
8. 無氧運動與營養
9. 重量訓練與營養
10. 禁藥

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	1. 食物、營養與健康 2. 介紹本學期之教學計畫與教學進度表 3. 說明評分法	M A1 A2 A3 A4	2
2	1. 食物、營養與健康 2. 介紹本學期之教學計畫與教學進度表 3. 說明評分法	M A1 A2 A3 A4	2
3	營養生理	M A1 A2 A3 A4	2
4	醣類	M A1 A2 A3 A4	2
5	脂質	M A1 A2 A3 A4	2
6	蛋白質	M A1 A2 A3 A4	2
7	礦物質	M A1 A2 A3 A4	2
8	維生素	M A1 A2 A3 A4	2
9	期中考	M A1 A2 A3 A4	2
10	水與電解質	M A1 A2 A3 A4	2
11	能量代謝與常見之代謝性疾病	M A1 A2 A3 A4	2
12	消化器官	M A1 A2 A3 A4	2
13	運動員生理與訓練	M A1 A2 A3 A4	2
14	有氧運動與營養	M A1 A2 A3 A4	2
15	無氧運動與營養	M A1 A2 A3 A4	2
16	重量訓練與營養 食安問題	M A1 A2 A3 A4	2
17	禁藥	M A1 A2 A3 A4	2
18	期末考	M A1 A2 A3 A4	2

5.3 教學活動

1.課堂講述

2.PPT 介紹

3.課堂討論

6. 成績評量方式

期中成績百分比：30%
期末成績百分比：40%
平時成績百分比：30%

7. 教學輔導

7.1 課業輔導/補救教學對象：期中或期末考成績不佳者

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：現場一對一實際輔導

7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

- 輔導時間：課後時間
- 輔導老師聯繫方式：

(1). **授課教師分機：**8896

(2). **授課教師：**吳狄

(3). **教師研究室：**SB501

(4). **教師 email：x00012609@meiho.edu.tw**