

# 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 114 年 11 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	四年制學院	必選修	必
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。

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	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. 糖類、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). 授課教師手機：0931364865
  - (2). 授課教師：古國宏
  - (3). 教師研究室：SB302 教室