Please consult Intellectual Property Rights before making a photocopy. Please use the textbook of copyrighted edition.

②國玄東華大學

教學計劃表 Syllabus

| 課程名稱(中文) Course Name in Chinese | 營養教育 | | | | 學年/學期 Academic Year/Semester | | | |
|------------------------------------|---------------------|-----------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------|--|--|--|
| 課程名稱(英文) Course Name in English | Nutrition Education | | | | | | | |
| 科目代碼 Course Code | PE22800 | 系級 Department & Year | | 開課單位 Course-Offering Department | 體育與運動科學系 | | | |
| 修別 Type | 學程 Program | 學分數/時間 Credit(s)/Hour(s) | | 2 | 2.0/2.0 | | | |
| 授課教師 Instructor | /陳韋翰 | | | | | | | |
| 先修課程 Prerequisite | | | | | | | | |
| that the Course Description | | | | | | | | |

課程描述 Course Description

針對體育與運動科學系的學生所授之課程,特別介紹運動行為與飲食對於運動能力與健康造成的交互影響。

教學內容:

理論基礎:身體能量運作的基本概念 (熱量與能量系統)、六大營養素 (碳水化合物、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質、水分)、水分與電解質之平衡。

實用方法:運動前、中、後之營養需求、專項運動員營養需求與狀態評估、運動增能劑、運動禁藥、特殊族群與慢性病者之運動營養。

課程目標 Course Objectives

- 1. 了解營養學之基本知識。
- 2. 了解運動中營養素的代謝途徑。
- 3. 認識各運動項別的基本營養需求之探討。

| | 系專業能力 Basic Learning Outcomes | 課程目標與系專業能 力相關性 Correlation between Course Objectives and Dept.'s Education Objectives |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A | 具備體育教學的專業知識與能力。To possess professional knowledge and competencies in physical education teaching. | 0 |
| В | 具備運動技能示範與指導的專業知識與能力。To possess professional knowledge and competencies in demonstrating and instructing sports skills.v | 0 |
| С | 具備健康體適能、運動處方及運動傷害處置的專業知能。To possess professional knowledge in health-related physical fitness, exercise prescription, and sports injury management. | • |
| D | 具備運動科學研究的理論知識。To possess theoretical knowledge in sports science research. | 0 |
| Е | 具備專項運動訓練的知識與實務經驗。To possess knowledge and practical experience in specialized sports training. | 0 |
| F | 具備體育行政與運動管理的能力。To possess competencies in physical education administration and sports management. | |
| G | 具備休閒運動規劃與行銷的能力。To possess competencies in recreational sports planning and marketing. | |
| | | 1 1 |

圖示說明Illustration :● 高度相關 Highly correlated ○中度相關 Moderately correlated

授課進度表 Teaching Schedule & Content

| 週次Week | 內容 Subject/Topics | 備註Remarks |
|--------|-------------------|-----------|
| 1 | 課程大綱與上課規範介紹 | |

| 2 | 運動營養與生理、生物化學基礎 | |
|---------|----------------------------------------------------------------|------------|
| 3 | 巨量營養素 | |
| 4 | 微量營養素與水 | |
| 5 | 水分與電解質之平衡 | |
| 6 | 熱量 | |
| 7 | 運動與能量代謝 | |
| 8 | 連假 | |
| 9 | 身體組成與體重管理 | |
| 10 | 期中考試 | |
| 11 | 營養素於運動前、中、後的能量代謝途徑與需求 | |
| 12 | 專項運動員營養需求 | |
| 13 | 運動員營養狀態評估 | |
| 14 | 運動與營養增補 | |
| 15 | 食品與運動禁藥 | |
| 16 | 特殊族群之運動營養需求 期末考前總複習 | |
| 17 | 期末考試 | |
| 18 | 期末成果報告 | |
| | 教學策略 Teaching Strategies | |
| ✓ 課堂講 | 授 Lecture | Field Trip |
| 其他Mis | scellaneous: | |
| | 教學創新自評Teaching Self-Evaluation | |
| 創新教學(| Innovative Teaching) | |
| 問題導 | 向學習(PBL) 團體合作學習(TBL) 解決導向學 | B習(SBL) |
| 翻轉教 | 室 Flipped Classroom | |
| 社會責任(| Social Responsibility) | |
| 在地實 | 踐Community Practice 產學合作 Industy-Academia Cooperati | on |
| 跨域合作(| Transdisciplinary Projects) | |
| | 學Transdisciplinary Teaching 跨院系教學Inter-collegiate Teaching | |
| 業師合 | 授 Courses Co-taught with Industry Practitioners | |
| | | |
| 其它 othe | r: | |
| | | |

| 學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------|------------|--------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----|
| 配分項目 | 配分比例 | 多元評量方式 Assessments | | | | | | | |
| Items | Percentage | 測驗 會考 | 實作 觀察 | 口頭 發表 | 專題 研究 | 創作 展演 | 卷宗 評量 | 證照 檢定 | 其他 |
| 平時成績(含出缺席) General Performance (Attendance Record) | 30% | | ~ | | | | | | |
| 期中考成績 Midterm Exam | 20% | > | | | | | | | |
| 期末考成績 Final Exam | 20% | > | | | | | | | |
| 作業成績 Homework and/or Assignments | 10% | | ~ | | | | | | |
| 其他 Miscellaneous (期末報告) | 20% | | | ~ | | | | | |

評量方式補充說明

Grading & Assessments Supplemental instructions

教科書與參考書目(書名、作者、書局、代理商、說明)

Textbook & Other References (Title, Author, Publisher, Agents, Remarks, etc.)

- 1. 運動營養學 (第三版) 許美智等 出版社:華都文化
- 2. 運動營養學 李寧遠等 出版社:禾楓書局
- 3. 彩色圖解營養學 胡淼琳編譯 出版社:合記圖書

課程教材網址(含線上教學資訊,教師個人網址請列位於本校內之網址)

Teaching Aids & Teacher's Website(Including online teaching information.

Personal website can be listed here.)

其他補充說明(Supplemental instructions)