請尊重智慧財產權，合法影印資料並使用正版教科書。
Please consult Intellectual Property Rights before making a photocopy. Please use the textbook of copyrighted edition.

國立東華大學

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	113/2
課程名稱(英文) Course Name in English	Nutrition Education				
科目代碼 Course Code	PE__22800	系級 Department & Year	學二	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)	2.0/2.0		
授課教師 Instructor	/陳韋翰				
先修課程 Prerequisite					

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。

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 ☑ 分組討論Group Discussion ☐ 參觀實習 Field Trip

☐ 其他Miscellaneous:

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) ☐ 解決導向學習(SBL)

☐ 翻轉教室 Flipped Classroom ☐ 磨課師 Moocs

社會責任(Social Responsibility)

☐ 在地實踐Community Practice ☐ 產學合作 Industy-Academia Cooperation

跨域合作(Transdisciplinary Projects)

☐ 跨界教學Transdisciplinary Teaching ☐ 跨院系教學Inter-collegiate Teaching

☐ 業師合授 Courses Co-taught with Industry Practitioners

其它 other:

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments									
配分項目 Items	配分比例 Percentage	多元評量方式 Assessments							
		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 General Performance	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)