



## 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

- 了解營養學之基本知識。
- 了解運動中營養素的代謝途徑。
- 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.	<input type="radio"/>
B	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.	<input type="radio"/>
C	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.	<input checked="" type="radio"/>
D	具備運動科學研究的理論知識。To possess theoretical knowledge in sports science research.	<input type="radio"/>
E	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.	<input type="radio"/>
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.	

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

## 授課進度表 Teaching Schedule &amp; 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 Industry-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
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.)

- 運動營養學 (第三版) 許美智等 出版社：華都文化
- 運動營養學 李寧遠等 出版社：禾楓書局
- 彩色圖解營養學 胡森琳編譯 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)