



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		114/2			
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="circle"/>
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="circle"/>
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="circle"/>
D	具備運動科學研究的理論知識。To possess theoretical knowledge in sports science research.	<input type="circle"/>
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="circle"/>
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 & 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)