

 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	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					
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.				○
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.				○
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.				●
D	具備運動科學研究的理論知識。To possess theoretical knowledge in sports science research.				○
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.				○
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	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)									