國立勤益科技大學通識教育學院

115 學年度 2 學期 教學大綱

部別	■日間部■進修部 □推廣部	學制	■四技■二技■二專
授課教師	周寶嘉	教師學歷	國立中興大學食品暨應用生物科技學系博士
教師經歷	曾任國立陽明大學附設醫院及國軍台中總醫院中清院區營養師	教師級職	助理教授
科目名稱(中)	運動與營養		
科目名稱(英)	Sports and Nutrition		
開課單位	□基礎通識教育中心 ■博雅通識教育中心	學分/學時數	2/2
領域	□人文藝術 □社會科學 ■自然科技		
優質課程類別	■一般課程、□智慧財產權、□內涵式服務學習課程、□性別平等、□綠色課程 □創新、創意課程、□工作（職場）倫理課程、□工具機技術研發 創新、創意課程定義：課程目標為「激發學生獨特的想像與創意思考，透過企劃與執行以創新模式解決實際問題。」		
科目與通識核心能力關聯	■知識統整能力 30 % ■創意思維能力 20 % ■溝通表達能力 20 % ☐美感鑑賞能力 % ■邏輯推理能力 10 % ☐法治思辨能力 % ■博通宏觀能力 10 % ■倫理關懷能力 10 % (核心能力定義請參見附件一，請選擇 2~3 項相關程度較高之核心能力)		
科目屬性	☐核心課程 ☐跨領域課程(須符合附件二定義，並請勾選下一欄) ■生活性課程		

	□學術性課程 ■通論性課程 □經典性課程 (屬性定義請參見附件二，可複選)
跨領域課程	□人文藝術領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) □社會科學領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) ■自然科技領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) 100% (以上總和百分比須達 100%)
教科書	運動營養學，許美智等編著，華都文化事業有限公司。
參考書目	運動生理學，王鶴森等合著，新文京開發出版股份有限公司。
教學目標	瞭解營養學與運動營養學之間的關係，幫助同學們建立正確且實用的營養需求與運動知能，以達最佳化的運動表現。
評量方式	量化：出席(20%)　平時作業(20%) 期中小組報告(30%) 期末專題報告(30%) 質化：依據作業及報告內容的正確度及充實度評量學習成果。
內容綱要	1. 基礎營養 2. 能量系統 3. 營養狀況評估 4. 營養需求 5. 體重管理 6. 營養增強劑 7. 常見慢性疾病之運動營養策略
教學方式	以簡報檔授課，藉由相關影片欣賞、討論不同時事議題，協助同學蒐集相關資料並完

	成報告。
創新教學 活動設計	請同學拍攝微電影的方式，介紹小組專題報告。

科目進度與內容

(勿只填寫單元名稱，請簡述內容)

週次	教 學 內 容 ※申請跨領域課程時，將特別針對教學內容細節審核，請詳細說明，以作為審核依據	備註 (課程活動與作業) ※請務必填寫	※若勾選「跨領域課程」請標註每週次涵蓋領域，可複選
1	課程及學術倫理規範說明	學生分組	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
2	運動、營養與健康	簡介運動、營養與健康的相關性	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
3	基礎營養學-巨量營養素 （醣類及脂質在人體的功能，需要量及食物來源）	簡介醣類及脂質	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
4	基礎營養學-巨量營養素 （蛋白質在人體的功能，需要量及食物來源）	簡介蛋白質	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域

5	基礎營養學-微量營養素與水 （維生素在人體的生理功能及與運動的相關性）	簡介維生素	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
6	基礎營養學-微量營養素與水 （礦物質及水在人體的生理功能及與運動的相關性）	簡介礦物質及水	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
7	影片欣賞與討論	分組討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
8	何謂有氧運動與無氧運動	簡介能量的測量及使用情形	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
9	期中分組報告	小組報告	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
10	營養狀況評估	認識營養評估的方法及應用	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
11	運動時之營養需求 （如何選擇適當的營養密度食物及升糖指數食物）	簡介營養素與運動的關係	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域

12	運動時之營養需求 （運動時如何適量補充液體，以及軟組織受傷時，需補充哪些營養素及其食物來源）	簡介運動時液體的補充及受傷時的飲食原則	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
13	體重管理	簡介個人的體重管理策略	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
14	重訓時需補充高蛋白嗎？ （補充高蛋白素，會對人體造成何種影響）	簡介營養增強劑的正確使用觀念及如何選擇	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
15	重訓時需補充高蛋白嗎？ （補充市售的營養增強劑及飲品，對有氧運動的表現有幫助嗎）	簡介營養增強劑的正確使用觀念及如何選擇	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
16	如何避免異常之厭食症、暴食症及嗜食症	簡介飲食偏差觀念和因應對策	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
17	常見慢性疾病之運動營養策略	簡介慢性疾病，包含代謝症候群、糖尿病、骨質疏鬆症的運動營養預防策略	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
18	期末專題報告	小組微電影作業	□人文藝術領域

			□社會科學領域 □自然科技領域

請遵守智慧財產權觀念，不得非法影印

附件一 核心能力定義

核心能力	定義與說明
A. 知識統整能力	學生能在各種知識與文化脈絡中，尋得恆久不變的價值觀，並將此價值觀融入其生活，進而認識、欣賞、尊重與珍惜生命的意義。
B. 創意思維能力	學生能認知各知識領域與多元文化間的差異處與鏈結點，進而具備跨領域思維與評判能力，使其能在固有的架構中，呈現嶄新的創造力。
C. 溝通表達能力	學生能釐清自我思想，並藉由正確且清楚的語文表達理念，以建立與他人良好的溝通。
D. 美感鑑賞能力	學生能認知、接收並傳達多元藝術美感，具備敏銳的鑑賞能力，並運用在不同領域的統整中。
E. 邏輯推理能力	學生能依據自身認知和客觀事實，運用邏輯分析與量化推理，進行反思與論證，進而做出合理判斷。
F. 法治思辨能力	學生能正確認知人權、民主、與法治之互動關聯，進行獨立思辨與論辯且基於人本關懷精神，以確立其自身與社會群體之關係。
G. 博通宏觀能力	學生能以基礎知識為本，培養前瞻性的觀點並開拓宏博的視野，以建立整全之人生觀。
H. 倫理關懷能力	學生能認知自身與所處環境的關係，並進而願意以己身之力與專業知識參與社會與環境的改造，提升正向能量。

附件二 課程屬性定義

核心課程：全校性共同必修之通識課程。

跨領域課程：課程內容須跨人文藝術/社會科學/自然科技三領域其中之二項以上。課程須有一主領

域，其授課內容須達 60%以上，上限為 70%以下。(依 110 年 4 月 7 日 109-2 博雅通識中心第 1 次教評會議決議)

生活性課程：課程重點強調知識應用與人類生活相關之課程。

學術性課程：課程重點偏重理論發展之脈絡、思想之沿革、與歷史文化背景之因素。

通論性課程：針對特定領域或時代的知識與思想做綜觀性的介紹，與廣博性的探討。

經典性課程：針對特定領域或時代具有代表性的人物、思想、典籍做較為深入之探討、剖析、或導讀。