

國立金門大學

教學綱要

部別：日間部學士班

114學年度第2學期

列印日期：2026/01/21

科目名稱：運動營養學 (Nutrition in Exercise) 開課班級：運休三 學分：2.0 授課時數：2.0
授課教師：蔡佈曦 必選修：必修

1. 教學目標

瞭解運動營養的種類與內容，對體育教師、教練、運動相關工作人員，可以應用在各種營養的處理上。

2. 教學綱要

介紹運動營養概論，了解營養素功用、運動與營養兩種促進健康的方法。

3. 教科書

書名：運動營養

1 出版日期：年 月

作者：詹貴慧等 出版社：禾楓書局 版本：

無參考書資料。

※請遵守智慧財產權觀念，依著作權法規定，教科書及教材不得非法影印與使用盜版軟體。

5. 教學進度表

週次	日期	內容	備註
1	2026/02/22—2026/02/28	身體能量運用	
2	2026/03/01—2026/03/07	碳水化合物	
3	2026/03/08—2026/03/14	脂質	
4	2026/03/15—2026/03/21	蛋白質	
5	2026/03/22—2026/03/28	熱量	
6	2026/03/29—2026/04/04	維生素與運動	
7	2026/04/05—2026/04/11	礦物質與運動	
8	2026/04/12—2026/04/18	期中考	
9	2026/04/19—2026/04/25	水分	
10	2026/04/26—2026/05/02	運動員的體重控制	
11	2026/05/03—2026/05/09	肝醣增能技術	
12	2026/05/10—2026/05/16	運動增能劑	
13	2026/05/17—2026/05/23	專項運動員的特殊營養需求	
14	2026/05/24—2026/05/30	自由基、抗氧化劑與老化	
15	2026/05/31—2026/06/06	運動與肥胖	
16	2026/06/07—2026/06/13	期末考	
17	2026/06/14—2026/06/20	自主學習運動與糖尿病	
18	2026/06/21—2026/06/27	自主學習運動與代謝症候群	

6. 成績評定及課堂要求

一、平時成績(15%)：出席率與學習態度。二、小考(15%)：隨堂考及發問。三、期中考(30%)：筆試。四、期末考(40%)：筆試或報告。

上課時，手機請關機以免影響師生上課品質。

8. 永續發展目標(SDGs)：SDG3 健康與福祉

9. 大學社會責任(USR)關聯性：中