

大學聯盟深化數位學習推展與創新應用計畫
課程基本資料表

開課學校	國立宜蘭大學	聯盟	食健幸福聯盟
課程名稱	運動營養學		
英文課名	Sports Nutrition		
開課平台	<input checked="" type="checkbox"/> Ewant <input type="checkbox"/> Taiwanlife <input type="checkbox"/> 教育部磨課師平台 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
課程認證	<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 教育部數位學習課程認證 <input type="checkbox"/> 空中大學非正規教育課程認證 <i>*檢附佐證資料</i>		
使用語言	<input checked="" type="checkbox"/> 全中文授課（上課語言、教材皆無英文） <input type="checkbox"/> 全英文授課 <input type="checkbox"/> 中文、英文皆有（比例：中文：_____ 英文：_____） <input type="checkbox"/> 其他說明：測驗題有中英文對照		
學分數建議	<input checked="" type="checkbox"/> 0.5學分(9小時) <input type="checkbox"/> 1學分（18小時） <input type="checkbox"/> 2學分（36小時）		
影片時數	_____ 6 _____ 小時	課程實施週數	_____ 7 _____ 週（含期中、期末考）
線上評量	<input checked="" type="checkbox"/> 線上測驗 _____ 次，共3時 <input type="checkbox"/> 線上作業 _____ 次，共 _____ 時 <input type="checkbox"/> 其他：_____，共 _____ 時	師生互動 (討論區)	_____ 小時
同步線上授課	<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 <i>*最終直播日期與時間，依正式開課前授課教師公告為準。</i>		
	序號	日期	時間
授課教師1 中文姓名	余思賢老師	授課教師1 英文姓名	Yu, Szu-Hsien
教師職等	<input checked="" type="checkbox"/> 教授 <input type="checkbox"/> 副教授 <input type="checkbox"/> 助理教授 <input type="checkbox"/> 講師	院系所	休閒產業與健康促進學系
課程領域	基礎科學類	建議修習對象	國高中生、大專院校學生
課程目標	<p>本課程以運動營養為主題，系統性介紹運動中水分與電解質補充的原理、常用運動增補品的種類與應用，以及針對不同運動型態（如團隊運動與耐力運動）之實務營養策略。課程內容首先說明人體水分與電解質的基本生理角色、流汗與補水機制及適當補給方法，協助學生理解補水對運動表現的重要性及低血鈉症等風險的預防。其次，課程也介紹肌酸、β-丙胺酸、HMB、咖啡因、硝酸鹽等常見運動增補劑，分析其作用機轉、最佳使用時機與安全注意事項，培養學生判斷與評估增補品使用的能力。</p> <p>在團隊運動與耐力運動單元中，學生將學習如何依據不同運動的特性與需求，規劃碳水化合物、蛋白質與脂肪的攝取分配，設計比賽前、中、後的補給策略，並能因應環境與賽制條件調整補水與補能安排，提升實務操作能力。</p> <p>課程目標在於幫助學生建立：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.基礎運動營養觀念：理解水分與電解質對人體生理功能與運動表現的重要性。 2.正確使用增補品的判斷力：認識不同類型運動增補品的作用、劑量與適用族群，培養科學化選用能力。 3.應用與設計能力：能依據運動種類、強度與環境，規劃個人化或團隊化的營 		

	<p>養補給計畫。</p> <p>4.實證與風險管理觀念：以最新運動營養研究為依據，瞭解如何安全管理補給與增補品使用，降低風險並強化效益。</p>																								
課程摘要	<p>本課程旨在系統性介紹運動營養的核心知識，聚焦於水分與電解質補充、常見運動增補品應用，以及針對團隊運動與耐力運動的實務營養建議，協助學員瞭解如何透過正確的營養策略，提升運動表現並維持身體健康。課程首先說明人體水分與電解質的基本生理角色，解析水分在運動中流失的生理機制、流汗速率的影響因子及常見的補水策略，並探討如何運用運動飲料中碳水化合物與電解質的適當組成，有效維持體液平衡並預防低血鈉症等風險。</p> <p>在增補品單元，課程將介紹常見的運動增補劑，如肌酸、β-丙胺酸、HMB、咖啡因及硝酸鹽等，討論其生理作用、使用時機、劑量與科學實證，並強調正確的選用原則及潛在副作用，協助學員建立對於增補品的正確認知。團隊運動與耐力運動單元則著重於不同運動型態下的能量與營養需求差異，包含碳水化合物、蛋白質與脂肪的攝取策略，以及比賽前、中、後的補充原則，並融入比賽實務中的水分與能量補給安排，讓學員能將理論與實際操作結合。</p> <p>整體課程結構兼顧理論基礎與應用實務，適合體育相關科系學生、運動員、教練與對運動營養有興趣者修習。課程特色在於以最新研究為依據，強調實證與個別化調整，培養學員具備分析、應用與規劃個人化運動營養方案的能力，為未來運動表現與健康管理奠定專業基礎。</p>																								
課程主題	<p>◇ 課程實施週數（含學習緩衝週）： 7 週</p> <p>◇ 每週課程進度</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>週次</th> <th>單元主題</th> <th>影音時數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第一週</td> <td>主題一、水分與電解質補充</td> <td>1小時</td> </tr> <tr> <td>第二週</td> <td>主題二、常用運動增補品(一)</td> <td>1小時</td> </tr> <tr> <td>第三週</td> <td>主題三、常用運動增補品(二)</td> <td>1小時</td> </tr> <tr> <td>第四週</td> <td>主題四、耐力運動之運動營養建議</td> <td>1小時</td> </tr> <tr> <td>第五週</td> <td>主題五、團隊運動之運動營養建議(一)</td> <td>1小時</td> </tr> <tr> <td>第六週</td> <td>主題六、團隊運動之運動營養建議(二)</td> <td>1小時</td> </tr> <tr> <td>第七週</td> <td>期末測驗</td> <td>1小時</td> </tr> </tbody> </table>	週次	單元主題	影音時數	第一週	主題一、水分與電解質補充	1小時	第二週	主題二、常用運動增補品(一)	1小時	第三週	主題三、常用運動增補品(二)	1小時	第四週	主題四、耐力運動之運動營養建議	1小時	第五週	主題五、團隊運動之運動營養建議(一)	1小時	第六週	主題六、團隊運動之運動營養建議(二)	1小時	第七週	期末測驗	1小時
週次	單元主題	影音時數																							
第一週	主題一、水分與電解質補充	1小時																							
第二週	主題二、常用運動增補品(一)	1小時																							
第三週	主題三、常用運動增補品(二)	1小時																							
第四週	主題四、耐力運動之運動營養建議	1小時																							
第五週	主題五、團隊運動之運動營養建議(一)	1小時																							
第六週	主題六、團隊運動之運動營養建議(二)	1小時																							
第七週	期末測驗	1小時																							
試讀網址	https://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=35&id=16391																								
作業設計																									
評分標準	<p>*詳細評分標準依授課教師規定為準，授課教師保有調整評量標準之權利。 (包括考試方式、考評項目其所佔總分比率)(下方項目請自行依現況增減選填)</p> <p><input type="checkbox"/> 課程及格標準： <u>60</u> 分 滿分： <u>100</u> 分</p> <p><input type="checkbox"/> 線上觀看影音教材： %</p> <p><input type="checkbox"/> 線上測驗：40 %</p> <p><input type="checkbox"/> 期末考：60 %</p>																								
學生選課及上課注意事項	<p><input type="checkbox"/> 先修科目或先備能力： 建議有營養學、運動生理學基礎的學習者修習。</p>																								
課程與 SDGs 目標關聯 (至多勾選 5 項)	<p><input type="checkbox"/> 終結貧窮 <input type="checkbox"/> 消除飢餓 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與福祉 <input type="checkbox"/> 優質教育 <input type="checkbox"/> 性別平權</p> <p><input type="checkbox"/> 淨水及衛生 <input type="checkbox"/> 可負擔的潔淨能源 <input type="checkbox"/> 合適的工作及經濟成長</p> <p><input type="checkbox"/> 工業化、創新及基礎建設 <input type="checkbox"/> 減少不平等 <input type="checkbox"/> 永續城鄉 <input type="checkbox"/> 責任消費及生產</p> <p><input type="checkbox"/> 氣候行動 <input type="checkbox"/> 保育海洋生態 <input type="checkbox"/> 保育陸域生態 <input type="checkbox"/> 和平、正義及健全制度</p> <p><input type="checkbox"/> 多元夥伴關係 <input type="checkbox"/> 無</p>																								