

澳門理工學院
健康科學及體育高等學校
體育教育學士學位課程

學科單元大綱

2021/2022 學年 第 1 學期

學科單元	運動營養學			班別編號	PNUT112 -111/112
先修要求	沒有				
授課語言	中文			學 分	1
理論課課時	15 課時	實踐課課時	0 課時	總 課 時	15 課時
教師姓名	聶金雷		電 郵	jnie@ipm.edu.mo	
辦 公 室	主校部，理工體育館，P110 室		電 話	85996-832	

學 科 單 元 概 論

介紹營養學的基礎知識、運動員的膳食營養、力量運動員和耐力運動員不同的營養需求，以及女性運動員對營養的特殊需求；並對常見的運動營養品及其作用原理加以介紹。

學 習 目 標

修習完此學科單元後，學生將能夠：

1. 掌握運動營養的基本知識和概念;
2. 深入理解不同項目運動員對營養的不同需求;
3. 能夠利用運動營養學的知識合理安排運動訓練和比賽時的膳食和營養補充。

教 學 內 容

1. 營養學基礎（6 課時）
 - 1.1 瞭解人體所需的六大營養素：糖、脂肪、蛋白質、維生素、無機鹽及水
 - 1.2 掌握不同營養素對機體的作用
 - 1.3 理解飲食與運動員所需營養素的關係
 - 1.4 重點把握糖對運動能力的重要性
2. 耐力運動員的營養需求（3 課時）

- 2.1 理解耐力運動員運動能力的基礎
- 2.2 掌握耐力運動員的日常膳食
- 2.3 理解耐力運動員最易出現的營養問題
- 2.4 重點把握耐力運動員補糖的方法

3. 力量運動員的營養需求（2 課時）
 - 3.1 理解力量運動員運動能力的基礎
 - 3.2 掌握力量運動員補充蛋白質的方法
 - 3.3 理解力量運動員營養需求的作用機理
 - 3.4 重點把握力量運動員訓練和營養之間的合理搭配

4. 常見的運動營養品（2 課時）
 - 4.1 瞭解常見的運動營養品種類
 - 4.2 理解常見營養品的作用原理

5. 營養學相關視頻短片觀看及其分析報告（1 課時）

6. 考試（1 課時）

教學方法

課堂教學、短片播放

考 勤 要 求

按《澳門理工學院學士學位課程教務規章》規定執行。

評 分 標 準

採用 100 分制評分：100 分為滿分、50 分為合格。

	項 目	說 明	百分比
1.	平時考核	課堂提問及報告	20%
2.	結課考核	閉卷筆試	80%

總百分比：100%

教 材

課本

張鈞、張蘊琨，2010 年，運動營養學，第 2 版，高等教育出版社

參考材料

參考書

曹建民，2010 年，體能與營養恢復，第 1 版，北京體育大學出版社

主要期刊

Journal of the International Society of Sports Nutrition