



健康科學及體育學院  
運動及體育碩士學位課程  
學科單元/科目大綱

學年	2023 / 2024	學期	1
學科單元/科目編號	SPPE6105		
學科單元/科目名稱	運動與營養		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	3	面授學時	45
教師姓名	聶金雷	電郵	jnie@mpu.edu.mo
辦公室	總部·體育館·P110 室	辦公室電話	85996-832

#### 學科單元/科目概述

在鞏固營養學基本知識基礎上，學習運動相關的營養及飲食實踐新進展並引導學生瞭解運動營養學的基本研究思路和方法。

#### 學科單元/科目預期學習成效

完成本學科單元/科目，學生將能達到以下預期學習成效：

M1.	理解最新的營養學知識及膳食實踐指南。
M2.	理解並掌握依據運動訓練目標制定合理的膳食計劃。
M3.	在獲取知識過程中，學生應逐步瞭解運動營養學的基本研究思路和方法。

有關預期學習成效促使學生取得以下課程預期學習成效：

課程預期學習成效	M1	M2	M3
P1. 知識和理解：系統的現代學校體育理論			
P2. 知識和理解：最新運動訓練理論與方法			
P3. 知識和理解：對運動適應的人體基礎的廣博認識	✓	✓	✓
P4. 知識和理解：體育管理的最新理論與實踐			



P5. 知識和理解：科研生涯所需的理論儲備和研究手段	✓	✓	✓
P6. 技能和特質：運用新穎、積極的教學技巧處理體育教學問題。		✓	✓
P7. 技能和特質：通過豐富手段，提升運動表現和體適能水準	✓	✓	✓
P8. 技能和特質：掌握專業情境所需的管理技能。			
P9. 技能和特質：用正確的統計方法解決體育範疇的研究問題。	✓	✓	✓
P10. 技能和特質：展現體育精神，激勵年青一代。	✓		

### 教與學日程、內容及學習量

週	涵蓋內容	面授學時
1-6	<p>1. 運動營養學基礎知識 (18 課時)</p> <p>1.1 常量營養素 掌握常量營養素的組成和分類；理解常量營養素對人體的重要性；瞭解常量營養素的吸收和代謝過程及需求量</p> <p>1.2 常量營養素與運動相關性 理解運動中常量營養素供能特點；分析、辨別及舉例說明不同運動形式常量營養素供能規律</p> <p>1.3 微量營養素及水 記憶微量營養素的分類組成；理解微量營養素及水在體內的生理功能</p> <p>1.4 微量營養素與運動相關性 分析運動對微量營養素的需求影響；分析和辨別補充微量營養素對運動能力的影響</p> <p>1.5 水與運動的相關性 分析脫水對運動表現的影響；掌握及應用水分攝取的原則</p>	18
7-15	<p>2. 運動營養學應用實踐的重要問題 (27 課時)</p> <p>2.1 運動員與控體重 理解身體成分與運動能力的關係；掌握、應用及操作常用評估身體成分的方法；理解及應用運動員減脂的飲食方法及運動處方</p> <p>2.2 比賽及訓練的營養準備 理解及分析運動引起疲勞的營養因素；理解及應用能量及肌糖原的儲備</p> <p>2.3 訓練及比賽後恢復期的營養 理解及分析影響運動後糖原儲備的因素；掌握及應用運動恢復期糖攝</p>	27



	<p>入原則</p> <p>2.4 運動補充劑及運動食品 瞭解常見的運動補充劑及食品；理解運動補充劑及食品的利弊及效用證據</p> <p>2.5 課堂討論實踐課 對相關新研究論文或營養觀點進行課堂討論及教師點評，通過討論除了讓學生瞭解運動營養學的最新研究成果，還引導學生瞭解及建立運動營養學研究的基本概念及程式。</p> <p>2.6 研讀報告 在討論課的基礎上，學生對經典的運動營養論文進行分析並撰寫研讀報告，教師進行點評。</p>	
--	---	--

### 教與學活動

修讀本學科單元/科目，學生將透過以下教與學活動取得預期學習成效：

教與學活動	M1	M2	M3
T1. 課堂教學	✓	✓	✓
T2. 課堂討論		✓	✓
T3. 經典論文研讀		✓	✓

### 考勤要求

考勤要求按澳門理工大學《碩士學位課程教務規章》規定執行，未能達至要求者，本學科單元/科目成績將被評為不合格（“F”）。

### 考評標準

修讀本學科單元/科目，學生需完成以下考評活動：

考評活動	佔比 (%)	所評核之 預期學習成效
A1. 結課報告評分	50	M1、M2、M3
A2. 研讀報告評分	40	M3
A3. 隨堂提問及討論評分	10	M1、M2、M3

有關考評標準按大學的學生考評與評分準則指引進行（詳見 [www.mpu.edu.mo/teaching\\_learning/zh/assessment\\_strategy.php](http://www.mpu.edu.mo/teaching_learning/zh/assessment_strategy.php)）。學生成績合格表示其達到本學科單元/科目的預期學習成效，因而取得相應學分。



## 評分準則

採用 100 分制評分：100 分為滿分、50 分為合格。

## 書單

Louise Burke & Vicki Deakin · 實用運動營養學 · 2019 年 · 科學出版社。

## 參考文獻

中國運動醫學雜誌

北京體育大學學報

Journal of the International Society of Sports Nutrition

Applied Physiology Nutrition and Metabolism

## 學生反饋

學期結束時，學生將被邀請以問卷方式對學科單元/科目及有關教學安排作出反饋。你的寶貴意見有助教師優化學科單元/科目的內容及教授方式。教師及課程主任將對所有反饋予以考量，並在年度課程檢討時正式回應採取之行動方案。

## 學術誠信

澳門理工大學要求學生從事研究及學術活動時必須恪守學術誠信。違反學術誠信的形式包括但不限於抄襲、串通舞弊、捏造或篡改、作業重覆使用及考試作弊，均被視作嚴重的學術違規行為，或會引致紀律處分。學生應閱讀學生手冊所載之相關規章及指引，有關學生手冊已於入學時派發，電子檔載於 [www.mpu.edu.mo/student\\_handbook/](http://www.mpu.edu.mo/student_handbook/)。