國立臺灣大學運動設施與健康管理碩士學位學程

109學年度第2學期課程

一、課程大綱

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | | (中文) 增肌減脂實務研究  (英文) Advanced Research and Application of Weight Control | | | | |
| 授課教師 | | 錢桂玉 | | 修課人數上限 | 15人 | |
| 開課系所 | | 運動設施與健康管理碩士學位學程 | | 上課時間 | 星期二上午9:10-12:10 | |
| 是否為學程  必選修課程 | | 是：■  否：□ | | 學分 | 3 | |
| 英語授課 | | 是：□  否：■ | | 半/全學年 | 半學年 | |
| 課程規劃與核心能力之對應 | | □ 1運動場館經營管理之知識與研究  ■ 2健康管理之規劃與執行  ■ 3跨領域專業知識與應用實踐  □ 4有效溝通與領導  □ 5問題解決、獨立思辨與創新思考  □ 6全球視野與人文關懷 | | | | |
| 教學目標 | | 1. 培養學生對於肌肉與體脂肪含量正確概念2. 建構體重控制正確觀念與實務策略 | | | | |
| 課程概述 | | 1.身體組成概念與評估  2.增肌減脂生理生化機轉  3.飲食評估與運動計畫設計  4.運動營養於增肌減脂之實務操作與問題解決 | | | | |
| 指定閱讀及  延伸閱讀 | | 自編教材與相關文獻 | | | | |
| 成績評量方式與標準（請註明各項評分比例） | | 平時作業:20%、課堂表現20%、期中考: 20%、實作與個案報告40% | | | | |
| 每週進度及教學內容簡述 | | | | | | |
| 週次 | 日期 | 授課教師 | 教學內容簡述 | | | 學生應配合閱讀之篇章 |
| 第1週 | 2/23 | 錢桂玉 | 課程簡介與增肌減脂於健康管理之應用 | | | 無 |
| 第2週 | 3/02 | 錢桂玉 | 身體組成概念與評估 1 | | | 自編教材 |
| 第3週 | 3/09 | 錢桂玉 | 身體組成概念與評估 2 | | | 自編教材 |
| 第4週 | 3/16 | 錢桂玉 | 增肌減脂生理生化機轉 1 | | | Reidy, P. T. and B. B. Rasmussen (2016). "Role of Ingested Amino Acids and Protein in the Promotion of Resistance Exercise-Induced Muscle Protein Anabolism." J Nutr 146(2): 155-183.  Morton, R. W., et al. (2015). "Nutritional interventions to augment resistance training-induced skeletal muscle hypertrophy." Front Physiol **6**: 245. |
| 第5週 | 3/23 | 錢桂玉 | 增肌減脂生理生化機轉 2 | | | Verheggen, R., et al. (2016). "A systematic review and meta‐analysis on the effects of exercise training versus hypocaloric diet: distinct effects on body weight and visceral adipose tissue." Obesity Reviews 17(8): 664-690.  Achten, J., et al. (2002). "Determination of the exercise intensity that elicits maximal fat oxidation." Med Sci Sports Exerc 34(1): 92-97. |
| 第6週 | 3/30 | 錢桂玉 | 增肌減脂SOP | | | 自編教材 |
| 第7週 | 4/06 | 錢桂玉 | 飲食與身體活動量評估 | | | 自編教材 |
| 第8週 | 4/13 | 錢桂玉 | 增肌減脂計畫規劃 | | | 自編教材 |
| 第9週 | 4/20 | 錢桂玉 | 期中考 | | |  |
| 第10週 | 4/27 | 錢桂玉 | 增肌減脂計畫實作與問題解決飲食篇1 | | | 無 |
| 第11週 | 5/04 | 錢桂玉 | 增肌減脂計畫實作與問題解決飲食篇2 | | | 無 |
| 第12週 | 5/11 | 錢桂玉 | 增肌減脂計畫實作與問題解決飲食篇3 | | | 無 |
| 第13週 | 5/18 | 錢桂玉 | 增肌減脂計畫實作與問題解決運動篇4 | | | 無 |
| 第14週 | 5/25 | 錢桂玉 | 增肌減脂計畫實作與問題解決運動篇5 | | | 無 |
| 第15週 | 6/01 | 錢桂玉 | 增肌減脂計畫實作與問題解決運動篇6 | | | 無 |
| 第16週 | 6/08 | 錢桂玉 | 增肌減脂計畫實作個案成果呈現與討論1 | | | 無 |
| 第17週 | 6/15 | 錢桂玉 | 增肌減脂計畫實作個案成果呈現與討論2 | | | 無 |
| 第18週 | 6/22 | 錢桂玉 | 增肌減脂計畫實作個案成果呈現與討論3 | | | 無 |