

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： <input checked="" type="checkbox"/> 否： <input type="checkbox"/>	學分	3
英語授課	是： <input type="checkbox"/> 否： <input checked="" type="checkbox"/>	半/全學年	半學年
課程規劃與核心能力之對應	<input type="checkbox"/> 1 運動場館經營管理之知識與研究 <input checked="" type="checkbox"/> 2 健康管理之規劃與執行 <input checked="" type="checkbox"/> 3 跨領域專業知識與應用實踐 <input type="checkbox"/> 4 有效溝通與領導 <input type="checkbox"/> 5 問題解決、獨立思辨與創新思考 <input type="checkbox"/> 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	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." <i>J Nutr</i> 146(2): 155-183. Morton, R. W., et al. (2015). "Nutritional interventions to augment resistance training-induced skeletal muscle hypertrophy." <i>Front Physiol</i> 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." <i>Obesity Reviews</i> 17(8): 664-690. Achten, J., et al. (2002). "Determination of the exercise intensity that elicits maximal fat oxidation." <i>Med Sci Sports Exerc</i> 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