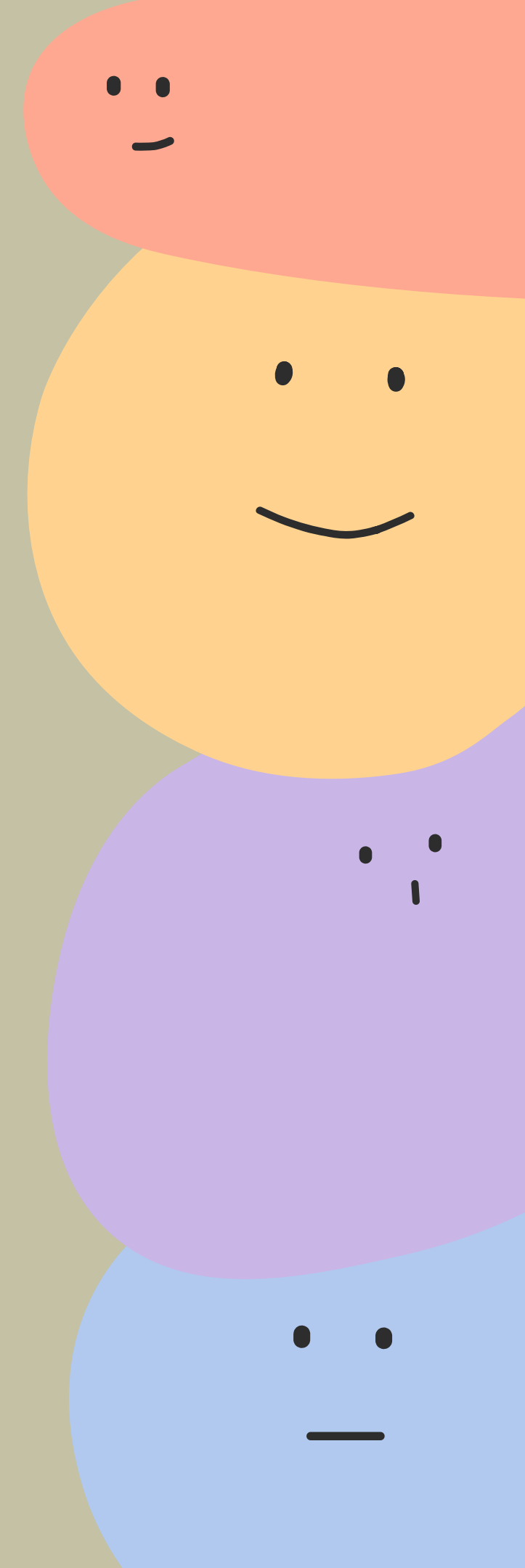


體位控制

運動與飲食的實踐

WEIGHT MANAGEMENT -
PRACTICE FROM EXERCISE AND DIET

114(下)清華學院選修微學分課程



課程介紹

- 本課程為0.6學分，共10堂課程
- 科號：11420 THC 103800
- 本課程以「健康體位」為核心，結合運動生理學、營養學與個人化運動計畫，透過理論與實作並重的設計，幫助學生學習如何調整飲食與運動，並養成正確的體位管理觀念。課程內容包含運動技能練習、飲食紀錄、案例討論及分組交流，學生可從中培養能量平衡觀念與規劃能力，並透過小組支持與同儕分享提升持續動力。
- 此課程配合招收體位控制班學員共同上課，亦開放非選課學生旁聽

課程內容

課程	日期	課程進度	講師	上課地點
第1堂	3/04(三)	課程導論與健康體位概念	陳淑君護理師	醫輔大樓1樓會議室
第2堂	3/11(三)	體適能前測	陳淑君護理師	醫輔大樓衛保組
第3堂	3/18(三)	運動生理學基礎	朱真儀老師	清沙龍
第4堂	3/25(三)	運動菜單設計與週期化訓練	朱真儀老師	清沙龍
第5堂	4/01(三)	營養學與飲食原則	賴冠菁營養師	清沙龍
第6堂	4/08(三)	減重與增重飲食設計	賴冠菁營養師	清沙龍
第7堂	4/15(三)	有氧運動與肌力訓練	朱真儀老師	清沙龍
第8堂	4/22(三)	外食管理與飲食陷阱	賴冠菁營養師	清沙龍
第9堂	5/06(三)	體適能後測	陳淑君護理師	醫輔大樓衛保組
第10堂	5/13(三)	健康計畫實踐分享	陳淑君護理師	醫輔大樓1樓會議室

授課講師：新竹國泰綜合醫院賴冠菁營養師(元培醫事科技大學餐飲管理系兼任講師)

清華大學運動科學系朱真儀老師

清華大學衛保組陳淑君護理師



成績考核

- 1.課堂出席率(25%)：按學生出缺席狀況比例計算本項分數。
- 2.課堂作業(15%)：利用健康照護系統，進行飲食紀錄、運動日誌或體位檢測紀錄。
- 3.期中報告(25%)：書寫個人化健康計畫包含飲食、運動安排與自我監測方法。
- 4.期末報告(35%)：小組以簡報方式分享執行成果與心得。

