



## 運動營養學證書課程 (CSPN) Certificate of Sports Performance Nutrition

運動員及健身人士往往特別注重體能及訓練肌肉，偶爾忽略了營養的重要性以至拖延了訓練效果，或是徒勞無功。現代的健身科學必須要融合營養及完整的健身計劃，才能夠發揮最大功效，有見及此，亞洲營養學會教授一套簡單易學的運動營養學。課程內容包括：運動對生理的影響、運動時的營養需要、改善運動表現的營養素、營養補充劑、禁藥的害處及一些增強運動表現方法。本課程目的是使學員了解到營養學在運動上的貢獻，務求使學員得到正確的觀念，提升運動水平及質素。

課程內容:

- ✓ 運動生理學：運動與能量系統；心臟血管系統；肌肉與神經系統；運動與環境溫度
- ✓ 運動營養學：改善運動表現的營養素；水分與氧氣的重要
- ✓ 運動營養補充劑：探討常見的運動營養補充劑；分析它們的益處及害處；禁藥的介紹
- ✓ 改善運動表現的方式(一)：體適能與營養素的關係；消除脂肪及增加肌肉的守則
- ✓ 改善運動表現的方式(二)：運動後的休息與恢復；女性運動員的需知；碳水化合物儲存法

課程編號: CSPN

對象: 健身教練、體育老師、運動教練或對運動有興趣之人士

課程結構: 本課程合共 15 小時， 另一小時考試。

授課語言: 粵語

上課日期: 待定

上課時間: 7-10 pm

考試日期: 待定

考試時間: 7 – 8 pm

學費: HK\$2,480

認可機構:





## 課程大綱

### 運動營養學證書課程

#### 課程內容

堂數	題目
1	<b>運動生理學：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 運動與能量系統</li> <li>➢ 運動與心臟血管系統</li> <li>➢ 運動與肌肉系統</li> <li>➢ 運動與環境溫度</li> </ul>
2	<b>運動營養學：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 運動與營養學</li> <li>➢ 改善運動表現的營養素</li> <li>➢ 水分與氧氣的重要性</li> </ul>
3	<b>運動營養補充劑：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 怎樣選擇運動補充品</li> <li>➢ 流行的運動補充品</li> <li>➢ 運動禁藥</li> </ul>
4	<b>改善運動表現的方式(一)：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 不同種類的氨基酸對運動鍛鍊的好處</li> <li>➢ 消除脂肪的運動方式</li> <li>➢ 運動期間之能量交叉調控概念—運動時間</li> <li>➢ 肌力與耐力訓練同時進行，可以嗎？</li> <li>➢ 酒精攝取與運動表現</li> <li>➢ 基本的運動員飲食建議</li> </ul>
5	<b>改善運動表現的方式(二)：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 運動後的休息與恢復</li> <li>➢ 女性運動員的需知</li> <li>➢ 探討特殊飲食方式—區域飲食與運動鍛鍊成效</li> <li>➢ 碳水化合物儲存法</li> </ul>
6	考試

#### 註：

1. 學生必須上課出席率達 80%或以上及在考試中獲得 70%或以上，方能取得證書。
2. 如學生缺席考試，則作放棄論，不得重考。
3. 如學生考試不合格，可選擇補考，補考費為港幣三百圓正。
4. 如於開課前兩小時，天文台宣佈將掛八號強風訊號或黑色暴雨警告，該課堂會取消，學會以電話另行通知上課日期。