



課程分類	健康		
課程名稱	體適能與體重控制		
課程編號	BH048		
授課語言	廣東話		
上課時數	42.0 小時		
課程證書	學員取得及格成績，且出席率達學校要求，可獲澳門旅遊大學課程證書。課程及格分數為50分。		
	課程編號	期數	上課開始日期
	BH048	2004	2020/11/18
			上課結束日期
			2020/12/07
課程目標	完成此課程後，學生將能夠 - 瞭解運動在健康的生活方式中的重要性 - 建立正確的飲食及運動概念 - 健康地控制體重		
課程大綱	- 何謂「體適能」 - 如何評估體適能 - 何謂「肥胖」 - 身體脂肪的測量 - 基礎營養學 - 運動處方的設計 - 運動與飲食的配合 - 體適能訓練		
備註	適合有興趣透過運動及控制飲食方法，改善健康及體能的人士報讀 (課程屬"提升技能導向帶津培訓計劃"，報名者需先到勞工事務局取得報名資格)		