



課程分類	健康		
課程名稱	IPTFA 健身及運動營養專業證書課程		
課程編號	BH043		
授課語言	廣東話		
上課時數	30.0 小時		
入學資格	年滿17歲或以上		
課程費用	持有澳門居民身份證人士：5,870澳門元 非持有澳門居民身份證人士：5,870澳門元		
課程證書	學員於筆試取得及格成績，且出席率達學校要求，可獲發澳門旅遊大學課程證書及國際康體專才培訓學院IPTFA頒發的證書。課程及格分數為70分。		
	課程編號	期數	上課開始日期
	BH043	2401	2024/04/16
			上課結束日期
			2024/05/17
課程目標	本課程旨在讓學員學習如何根據熱愛運動人士或運動員的不同健康狀況或特殊需要，提供有關營養方面的建議。學生亦能認識康飲食的概念及補充品對運動表現的重要性，並推廣至相關對象。		
課程大綱	• 運動營養與健康 • 營養對健身運動的影響 • 最新營養補充品分析 • 補充品的使用 • 藥物及常見減肥方法的營養評估 • 耐力運動營養 • 阻力訓練營養 • 慢性病與運動營養 • 運動損傷的恢復與營養調節 • 體重控制的原理 • 飲食習慣評估		
老師	請參閱課程時間表		