

國立勤益科技大學通識教育學院

113 學年度 2 學期 教學大綱

| | | | | |
|-------------|--|--------|------|-------------------------|
| 部別 | ■日間部 ■進修部 □推廣部 | | 學制 | ■四技 ■二技 ■二專 |
| 授課教師 | 周寶嘉 | | 教師學歷 | 國立中興大學食品暨應用 生物科技學系博士 |
| 教師經歷 | 曾任國立陽明大學附設醫院及國軍台中總醫 院中清院區營養師 | | 教師級職 | 助理教授 |
| 科目名稱(中) | 營養與健康 | | | |
| 科目名稱(英) | Nutrition and Health | | | |
| 開課單位 | □基礎通識教育中心 ■博雅通識教育中心 | 學分/學時數 | 2/2 | |
| 領域 | □人文藝術 □社會科學 ■自然科技 | | | |
| 優質課程類別 | <input type="checkbox"/> 一般課程、 <input type="checkbox"/> 智慧財產權、 <input type="checkbox"/> 內涵式服務學習課程、 <input type="checkbox"/> 性別平等、 <input type="checkbox"/> 綠色課程 <input type="checkbox"/> 創新、創意課程、 <input type="checkbox"/> 工作（職場）倫理課程、 <input type="checkbox"/> 工具機技術研發 創新、創意課程定義：課程目標為「激發學生獨特的想像與創意思考，透過企劃與執行以創新模式解決實際問題。」 | | | |
| 科目與通識核心能力關聯 | <input checked="" type="checkbox"/> 知識統整能力 30 % <input checked="" type="checkbox"/> 創意思維能力 20 % <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達能力 20 % <input type="checkbox"/> 美感鑑賞能力 _____ % <input type="checkbox"/> 邏輯推理能力 10 % <input type="checkbox"/> 法治思辨能力 _____ % <input checked="" type="checkbox"/> 博通宏觀能力 10 % <input checked="" type="checkbox"/> 倫理關懷能力 10 % (核心能力定義請參見附件一，請選擇 2~3 項相關程度較高之核心能力) | | | |
| 科目屬性 | <input type="checkbox"/> 核心課程 <input checked="" type="checkbox"/> 跨領域課程(須符合附件二定義，並請勾選下一欄) <input checked="" type="checkbox"/> 生活性課程 <input type="checkbox"/> 學術性課程 <input checked="" type="checkbox"/> 通論性課程 <input type="checkbox"/> 經典性課程 (屬性定義請參見附件二，可複選) | | | |
| 跨領域課程 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) <input type="checkbox"/> 社會科學領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) <input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) 100% (以上總和百分比須達 100%) | | | |
| 教科書 | 營養學概論，蔡秀玲等合著，華格納企業有限公司。 | | | |
| 參考書目 | 實用膳食療養學，章樂綺等編著，華杏出版股份有限公司。 | | | |
| 教學目標 | 以均衡飲食與營養的概念，認識六大類營養素，探討營養與疾病之相關應用，幫助同學們建立正確且實用的營養與健康知能。 | | | |
| 評量方式 | 量化：出席(20%) 平時作業(20%) 期中小組報告(30%) 期末專題報告(30%) 質化：依據作業及報告內容的正確度及充實度評量學習成果。 | | | |
| 內容綱要 | 1. 六大類營養素 2. 糖尿病飲食原則 3. 低普林飲食原則 4. 腎臟疾病飲食原則 5. 高脂血症飲食原則 6. 均衡營養飲食原則 | | | |

| | |
|----------|---|
| | 7. 減重飲食原則 |
| 教學方式 | 以簡報檔授課，藉由相關影片欣賞、討論不同時事議題，協助同學蒐集相關資料並完成報告。 |
| 創新教學活動設計 | 請同學拍攝微電影的方式，介紹小組專題報告。 |

科目進度與內容

(勿只填寫單元名稱，請簡述內容)

| 週次 | 教學內容 ※申請跨領域課程時，將特別針對教學內容細節審核，請詳細說明，以作為審核依據 | 備註 (課程活動與作業) ※請務必填寫 | ※若勾選「跨領域課程」請標註每週次涵蓋領域，可複選 |
|----|---|------------------------|---|
| 1 | 課程及學術倫理規範說明 | 學生分組 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 2 | 營養與健康概論 | 簡介營養與健康的相關性 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 3 | 認識六大類營養素 (1) | 簡介醣類及蛋白質類 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 4 | 認識六大類營養素 (2) | 簡介脂質及維生素 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 5 | 認識六大類營養素 (3) | 簡介礦物質及水 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 6 | 糖尿病影片欣賞與討論 | 分組討論 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 7 | 糖尿病患者可以吃飯嗎？ | 簡介糖尿病飲食 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 8 | 痛風患者不可以吃豆製品？ | 簡介痛風飲食 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域 |

| | | | |
|----|--------------------|--------------------|---|
| 9 | 期中分組報告 | 小組報告 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 10 | 腎臟病患者該不該吃蛋白質食物？(1) | 簡介腎臟病 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 11 | 腎臟病患者該不該吃蛋白質食物？(2) | 簡介腎臟病飲食 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 12 | 什麼食物讓血脂肪及膽固醇升高？ | 簡介雙高飲食 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 13 | 什麼是健康體位？ | 簡介健康體位 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 14 | 認識均衡飲食 | 簡介均衡飲食 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 15 | 熱量攝取及建議量 | 簡介國民飲食指標 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 16 | 體脂肪比體重來得重要？ | 瞭解體脂肪及體重對身體的重要性 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 17 | 喝水也會胖？ | 破解網路迷思，瞭解每天所需水分攝取量 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域 |
| 18 | 期末專題報告 | 小組微電影作業 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域 |

請遵守智慧財產權觀念，不得非法影印

附件一 核心能力定義

| 核心能力 | 定義與說明 |
|-----------|--|
| A. 知識統整能力 | 學生能在各種知識與文化脈絡中，尋得恆久不變的價值觀，並將此價值觀融入其生活，進而認識、欣賞、尊重與珍惜生命的意義。 |
| B. 創意思維能力 | 學生能認知各知識領域與多元文化間的差異處與鏈結點，進而具備跨領域思維與評判能力，使其能在固有的架構中，呈現嶄新的創造力。 |
| C. 溝通表達能力 | 學生能釐清自我思想，並藉由正確且清楚的語文表達理念，以建立與他人良好的溝通。 |
| D. 美感鑑賞能力 | 學生能認知、接收並傳達多元藝術美感，具備敏銳的鑑賞能力，並運用在不同領域的統整中。 |
| E. 邏輯推理能力 | 學生能依據自身認知和客觀事實，運用邏輯分析與量化推理，進行反思與論證，進而做出合理判斷。 |
| F. 法治思辨能力 | 學生能正確認知人權、民主、與法治之互動關聯，進行獨立思辨與論辯且基於人本關懷精神，以確立其自身與社會群體之關係。 |
| G. 博通宏觀能力 | 學生能以基礎知識為本，培養前瞻性的觀點並開拓宏博的視野，以建立整全之人生觀。 |
| H. 倫理關懷能力 | 學生能認知自身與所處環境的關係，並進而願意以己身之力與專業知識參與社會與環境的改造，提升正向能量。 |

附件二 課程屬性定義

核心課程：全校性共同必修之通識課程。

跨領域課程：課程內容須跨人文藝術/社會科學/自然科技三領域其中之二項以上。課程須有一主領域，其授課內容須達 60%以上，上限為 70%以下。(依 110 年 4 月 7 日 109-2 博雅通識中心第 1 次教評會議決議)

生活性課程：課程重點強調知識應用與人類生活相關之課程。

學術性課程：課程重點偏重理論發展之脈絡、思想之沿革、與歷史文化背景之因素。

通論性課程：針對特定領域或時代的知識與思想做綜觀性的介紹，與廣博性的探討。

經典性課程：針對特定領域或時代具有代表性的人物、思想、典籍做較為深入之探討、剖析、或導讀。