

## 國立勤益科技大學通識教育學院

## 114 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      | ■一般課程、□智慧財產權、□內涵式服務學習課程、□性別平等、□綠色課程<br>□創新、創意課程、□工作（職場）倫理課程、□工具機技術研發<br>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 | ■知識統整能力 30 % ■創意思維能力 20 % ■溝通表達能力 20 %<br>□美感鑑賞能力 ____ % ■邏輯推理能力 10 % □法治思辨能力 ____ %<br>■博通宏觀能力 10 % ■倫理關懷能力 10 %<br>(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) ■生活性課程<br><input type="checkbox"/> 學術性課程 ■通論性課程 <input type="checkbox"/> 經典性課程<br>(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)<br><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)<br><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%<br>(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%)<br>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<br>2. 糖尿病飲食原則<br>3. 低普林飲食原則<br>4. 腎臟疾病飲食原則<br>5. 高脂血症飲食原則<br>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<br>※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）<br>※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<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><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<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><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<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><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<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><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<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><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<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><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<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><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<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><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<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><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<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><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<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><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<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><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<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><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<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><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<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><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<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><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<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><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<br><input type="checkbox"/> 社會科學領域<br><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。