國立勤益科技大學通識教育學院

115 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 □創新、創意課程、□工作（職場）倫理課程、□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	■知識統整能力 30 % ■創意思維能力 20 % ■溝通表達能力 20 % □美感鑑賞能力 % ■邏輯推理能力 10 % □法治思辨能力 % ■博通宏觀能力 10 % ■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	□核心課程 □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		

	□學術性課程 ■通論性課程 □經典性課程 (屬性定義請參見附件二，可複選)
跨領域課程	□人文藝術領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) □社會科學領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) ■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	□人文藝術領域 □社會科學領域 □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	□人文藝術領域 □社會科學領域 □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	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
4	認識六大類營養素（2）	簡介脂質及維生素	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域

5	認識六大類營養素（3）	簡介礦物質及水	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
6	糖尿病影片欣賞與討論	分組討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
7	糖尿病患者可以吃飯嗎？	簡介糖尿病飲食	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
8	痛風患者不可以吃豆製品？	簡介痛風飲食	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
9	期中分組報告	小組報告	□人文藝術領域 □社會科學領域 □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	□人文藝術領域 □社會科學領域 □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	□人文藝術領域 □社會科學領域 □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	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
13	什麼是健康體位？	簡介健康體位	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
14	認識均衡飲食	簡介均衡飲食	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
15	熱量攝取及建議量	簡介國民飲食指標	□人文藝術領域 □社會科學領域 □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	□人文藝術領域 □社會科學領域 □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	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
18	期末專題報告	小組微電影作業	□人文藝術領域 □社會科學領域 □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。