



## 109 學年度第 1 學期

課程名稱	營養與健康				通識類別	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input checked="" type="checkbox"/> 自然科技領域	
英文課程名稱	Nutrition and Healthy				任課教師	柯秀卿	
課程學分數	2 學分	開課 時段	日間部 週四□：3、4 節 □：5、6 節 夜間部 週三■：9、10 節	設備 需求	電子講桌、簡易實驗器材		
指定書目					選課限制		
核心素養	符合■品德涵化□創智慧睿□生涯前瞻■全球視野之核心素養(請勾選)						
個人經歷專長簡介： 1、大華科技大學生活應用科技系、通識教育中心助理教授 2、行政院環保署甲級廢棄物處理技術員；合格證書【(94)環署訓證字第 HA130212 號】。 3、「台灣急救教育推廣與諮詢中心 CPR+AED 合格證書」 AED0019334。 4、甲級文化主題遊程規畫師(CTTP-112500065)。 5、甲級觀光工廠行銷程規畫師(TFMP-112520042)。 6、「中華民國紅十字會急救人員安全衛生教育訓練班」及格。							
課程目標	認識各種營養素及其不同之功能及了解營養與健康的關係，同時學習如何藉由健全的飲食來促進健康並預防疾病。						
中文大綱	本課程介紹營養學相關之六大類營養素，即醣類、脂質、蛋白質、維生素、礦物質、水分。討論各類營養素對人體健康的重要功能。另選定部分與人體保健之相關的專題報導，於課堂中進行討論。期使學生了解營養學基礎外，對人體保健相關運動與飲食等各方面也能有所涉略。						
英文大綱	This course introduces the six categories of nutrients nutrition-related, namely carbohydrates, lipids, proteins, vitamins, minerals, and water. Discuss all kinds of important nutrients for human health functions. Secondly, Some special topics that related human health were selected and discussed.						

### 教學進度表

週次	內 容
1	智慧財產權宣導、課程簡介、上課規定、課程評分方式。
2	1. 營養與健康的意涵 2. 新飲食金字塔
3	營養的功用



4	1. 青壯年應有的飲食態度 2. 青壯年應培養正確的生活作息
5	1. 人體所需六大營養素 2. 六大營養素之食物來源 3. 六大營養素對生理的影響
6	六大營養素均衡攝取
7	認識坊間營養素與保養品
8	水
9	期中考週
10	食物與加工食品內涵的區別
11	食品添加物知多少？
12	不正常飲食常見之生理現象
13	1. 正確飲食 2. 食物營養與健康美麗的相關性
14	攝食的恰當與身體保健
15	機能食品
16	簡易生機飲食調理
17	身心靈調適與健康
18	期末考試

※評分方式：平時成績 30%、期末考 30%、期末考 40%

申請者請簽名：(任課老師) 柯秀卿 109 年 4 月 23 日

☐ 同意開設 ☐ 不同意開設 ☐ 同意修改授課大綱後開設

外審教授意見：

※ 1. 字型請用 12 號標楷體 2. 授課內容儘量詳細。