

美和科技大學



健康科學管理學院

院核心課程規範

課程名稱：

營養學概論

中華民國 114 年 09 月制定

1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	營養學概論	
	英文	Introduction to Nutrition	
適用學制	五專	必選修	必修
適用部別	日間部	學分數	2
適用系科別	健康科學管理學院各科	學期/學年	第1學期/114學年
適用年級/班級	二年級/五專	先修科目或先備能力	生物、化學

2. 健康科學管理學院目標培育人才

依據 UCAN 系統，本中心以培育「共通職能」為目標。

共通職能	C1	溝通表達
	C2	持續學習
	C3	人際互動與多元視野
	C4	團隊合作
	C5	問題解決
	C6	創新
	C7	工作責任及紀律
	C8	資訊科技應用

3. 課程對應之 UCAN 職能

課程 ＼職能	共通職能 M	共通職能 A
營養學概論	持續學習(C2)	問題解決(C5)

註：M 表示課程內容須教授之「主要」相關職能 A 表示課程內容須教授之「次要」相關職能

4. 教學目標

本課程可以達到以下目標：

讓學生了解六大類食物的內涵及六大類食物基本營養素(醣類、脂質、蛋白質、維生素、礦物質、水分)的基本介紹。另外，也介紹這些基本營養素對人體代謝及功能的意義。提昇學生所謂均衡飲食與保健的基本知識。這能將正確的健康飲食觀念能融入餐飲的搭配及製作。

5. 課程描述

5.1 課程說明

課程內容規劃是以均衡飲食為主要概念為出發點，建立學生對於六
大類食物的認識及六大基本營養素及能量代謝的基本觀念。另外，也
著重於營養素對於人體代謝及功能作基本的介紹。以提昇學生均衡飲
食與保健的基本知識。並希望將正確的健康飲食觀念能融入餐飲的搭
配及製作中。課程中透過課程講解、互動提問及小組討論等方式，加
深同學對課程之瞭解。

5.2 課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：(請說明 18 週課程內容
綱要)

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	營養學緒論-六大營養素	M(C2)、A(C5)	2

2	營養學緒論-六大類食物	M(C2)、A(C5)	2
3	營養學緒論-營養不足與營養過剩問題	M(C2)、A(C5)	2
4	醣類結構與分類	M(C2)、A(C5)	2
5	醣類功能與食物來源	M(C2)、A(C5)	2
6	蛋白質結構與分類	M(C2)、A(C5)	2
7	蛋白質功能與食物來源	M(C2)、A(C5)	2
8	脂質結構與分類	M(C2)、A(C5)	2
9	期中考		
10	脂質功能與食物來源	M(C2)、A(C5)	2
11	維生素-脂溶性維生素介紹(A、D、E、K)	M(C2)、A(C5)	2
12	維生素-水溶性維生素介紹(B群)	M(C2)、A(C5)	2
13	維生素-水溶性維生素介紹(B群、C)	M(C2)、A(C5)	2
14	礦物質-巨量礦物質介紹	M(C2)、A(C5)	2
15	礦物質-微量礦物質介紹	M(C2)、A(C5)	2
16	能量平衡	M(C2)、A(C5)	2
17	均衡飲食的重要性	M(C2)、A(C5)	2
18	期末考		

5.3 教學活動

課程中透過課程講解、互動提問及小組討論等方式，加深同學對課程之瞭解。

6. 成績評量方式

1. 期中考 30% (筆試)

2. 期末考 30% (筆試)

3. 平時成績考核 40% (出席率、互動問答或書面報告)

7. 教學輔導

1.1 7.1 課業輔導/補救教學對象：

1. 成績欠佳之學生：凡期中考成績落於班級成績後 30%，或期中考成績不及格之學生，提供課業輔導。
2. 有特別學習需求之學生：因其他特殊學習需求，學生有個別需要深入了解本科目更深入的學習內容、特殊主題或進階應用有興趣者，提供深度課業輔導。

7.2 課業輔導/補救教學之實施

課業輔導/補救教學之實施方式，採下列方式進行：

1. 互助教學：建立小組同儕學習制度，將學生予以分組，並於每組中安排成績優異的學生擔任組長，以隨時協助成績欠佳學生跟上學習進度，並可此形成互相觀摩學習的讀書風氣。
2. 課後輔導：由授課教師於課輔時間（Office Hours），幫助成績欠佳或有特別學習需求之學生進行課後輔導。
3. 補救教學：授課教師額外指定成績欠佳學生，進行課後作業練習，使其能在不斷的練習中獲得進步。

7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

- ◆ 輔導時間：教師課輔時間（Office Hours）

◆ 輔導老師聯繫方式：

(1). 授課教師：蔡豐仁

(2). 校內分機：**6315**

(3). 授課教師 email：**x00002036@meaho.edu.tw**

(4). 教師研究室：**G1105**