

南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	H0D13Q01
課程中文名稱	營養學
課程英文名稱	Nutrition
學分數	3.0
必選修	必修
開課班級	四生技食品一甲
任課教師	賴嘉萍
上課教室(時間)	週二第 5 節(I0706) 週二第 6 節(I0706) 週二第 7 節(I0706)
課程時數	3
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	英語
輔導考照 1	專技高考營養師
輔導考照 2	糖尿病衛教師
課程概述	本科目以教導學生建立營養與食品之正確觀念為出發點，使同學了解營養學之基本知識，建立良好基礎。內容主要包含六大營養素的消化、吸收與代謝、生理功能、食物來源及需要量，並討論各生命階段之營養應用及教導均衡飲食的正確概念。
先修科目或預備能力	
課程學習目標與核心能力之對應	<p>※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標</p> <p>-----</p> <p>1.定義及討論現今社會的營養問題，Identify and discuss nutrition problems facing today’ s society.，5 表達溝通技巧</p> <p>2.定義、列出、區分及討論飲食中必須營養素對健康的角色，Identify, list, distinguish, and discuss the essential dietary nutrients and their role for good health.，3 科學數據分析</p> <p>3.利用飲食指南及膳食標準，設計足夠營養的個人菜單以管理體重及維護健康，Utilize dietary standards and guidelines to determine the nutritional adequacy of an，2 實務操作技能</p> <p>4.善用飲食指南預防及控制疾病，Utilize dietary guidelines for disease prevention and management.，6 解決問題能力</p>
中文課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> 營養學概論：營養素、營養評估、飲食與健康。 健康飲食規劃：原理與方針、食品標示。 醣類：組成、分類、功能、消化、吸收、代謝、食物來源與需要量、相

	<p>關的健康問題。</p> <p>4.脂質：組成、分類、功能、消化、吸收、代謝、食物來源與需要量、相關的健康問題。</p> <p>5. 蛋白質：組成、分類、功能、消化、吸收、代謝、食物來源與需要量、相關的健康問題。</p> <p>6. 能量平衡:能量代謝、體重及身體組成。</p> <p>7. 體重管理: 肥胖的成因、肥胖的健康風險、減重策略與治療。</p> <p>8.維生素：脂溶性、水溶性。</p> <p>9.礦物質與水分：巨量、微量及水分概論。</p>																														
英/日文課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction (Nutrients, Nutrient Assessment, Diet and Health). 2. Planning a Healthy Diet (Principles and Guidelines, Food Labels). 3. Carbohydrates (Types/Structure of Carbohydrates, Digestion and Absorption, Glucose Metabolism, Carbohydrate Intake). 4. Lipids (Types/Structure of Lipids, Digestion and Absorption, Lipid Metabolism, Lipid Intake). 5. Proteins (Types/Structure of Proteins, Digestion and Absorption, Protein Metabolism, Protein Intake). 6. Energy Balance (Energy Metabolism, Body Weight and Body Composition). 7. Weight Management (Causes of Obesity, Health Risks of Obesity, Treatments and Weight-Loss Strategies). 8. Vitamins (Water-Soluble Vitamins, Fat-Soluble Vitamins). 9. Water and Minerals (Water Intake and Balance, Major Minerals, Trace Minerals). 																														
課程進度表	<table border="0"> <thead> <tr> <th>週次</th> <th>教學進度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>第 1 章：緒論</td></tr> <tr><td>2</td><td>第 2 章：碳水化合物</td></tr> <tr><td>3</td><td>第 3 章：蛋白質</td></tr> <tr><td>4</td><td>第 4 章：脂質</td></tr> <tr><td>5</td><td>第 5 章：水溶性維生素</td></tr> <tr><td>6</td><td>第 5 章：水溶性維生素</td></tr> <tr><td>7</td><td>第 6 章：脂溶性維生素</td></tr> <tr><td>8</td><td>第 7 章：巨量礦物質與水分</td></tr> <tr><td>9</td><td>期中考</td></tr> <tr><td>10</td><td>第 8 章：微量礦物質</td></tr> <tr><td>11</td><td>第 9 章：能量平衡與體重控制</td></tr> <tr><td>12</td><td>第 9 章：能量平衡與體重控制</td></tr> <tr><td>13</td><td>第 10 章：均衡飲食</td></tr> <tr><td>14</td><td>第 11 章：生命期營養</td></tr> </tbody> </table>	週次	教學進度	1	第 1 章：緒論	2	第 2 章：碳水化合物	3	第 3 章：蛋白質	4	第 4 章：脂質	5	第 5 章：水溶性維生素	6	第 5 章：水溶性維生素	7	第 6 章：脂溶性維生素	8	第 7 章：巨量礦物質與水分	9	期中考	10	第 8 章：微量礦物質	11	第 9 章：能量平衡與體重控制	12	第 9 章：能量平衡與體重控制	13	第 10 章：均衡飲食	14	第 11 章：生命期營養
週次	教學進度																														
1	第 1 章：緒論																														
2	第 2 章：碳水化合物																														
3	第 3 章：蛋白質																														
4	第 4 章：脂質																														
5	第 5 章：水溶性維生素																														
6	第 5 章：水溶性維生素																														
7	第 6 章：脂溶性維生素																														
8	第 7 章：巨量礦物質與水分																														
9	期中考																														
10	第 8 章：微量礦物質																														
11	第 9 章：能量平衡與體重控制																														
12	第 9 章：能量平衡與體重控制																														
13	第 10 章：均衡飲食																														
14	第 11 章：生命期營養																														

	<p>15 第 11 章：生命期營養</p> <p>16 第 12 章：機能性食品之營養價值</p> <p>17 第 12 章：機能性食品之營養價值</p> <p>18 期末考</p>
教學方式與評量方法	<p>※課程學習目標，教學方式，評量方式</p> <p>-----</p> <p>定義及討論現今社會的營養問題，課堂講授，口試</p> <p>定義、列出、區分及討論飲食中必須營養素對健康的角色，課堂講授，口試筆試</p> <p>利用飲食指南及膳食標準，設計足夠營養的個人菜單以管理體重及維護健康，課堂講授，書面報告</p> <p>善用飲食指南預防及控制疾病，課堂講授，口試筆試</p>
指定用書	<p>書名：營養學</p> <p>作者：葉松鈴、沈佳錚、江淑華、潘怡君、詹婉卿、蔡一賢、楊斯涵、雲文姿、楊玉如、徐于淑、黃哲慧、張智傑、潘子明</p> <p>書局：新文京開發出版股份有限公司</p> <p>年份：2019</p> <p>ISBN：978-986-430-515-5</p> <p>版本：三版</p>
參考書籍	<p>陳相訓、楊萃渚、許淑真、陳冠如、夏先瑜、蘇家愷、張惠琴、陳立真、賴嘉萍、陳巧明、黃寶雄、李明賢，〈新編餐飲營養學〉，台中，華格那出版社，2010 年 9 月。ISBN：9789866335839</p> <p>徐成金 總校閱 徐成金、吳志忠、盧義發、蕭慧美、魏明敏、張菡馨、黃惠煥、楊新玲、吳淑惠、林錦華、呂孟純、陳宣穎、吳素珍、趙璧玉，〈營養學〉，台中，華格那出版社，2015 年。ISBN：978-986-362-148-5</p>
教學軟體	PowerPoint
課程規範	請於第 18 週上課繳交期末作業