

# 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"> <li>營養學概論：營養素、營養評估、飲食與健康。</li> <li>健康飲食規劃：原理與方針、食品標示。</li> <li>醣類：組成、分類、功能、消化、吸收、代謝、食物來源與需要量、相</li> </ol>

	<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"> <li>1. Introduction (Nutrients, Nutrient Assessment, Diet and Health).</li> <li>2. Planning a Healthy Diet (Principles and Guidelines, Food Labels).</li> <li>3. Carbohydrates (Types/Structure of Carbohydrates, Digestion and Absorption, Glucose Metabolism, Carbohydrate Intake).</li> <li>4. Lipids (Types/Structure of Lipids, Digestion and Absorption, Lipid Metabolism, Lipid Intake).</li> <li>5. Proteins (Types/Structure of Proteins, Digestion and Absorption, Protein Metabolism, Protein Intake).</li> <li>6. Energy Balance (Energy Metabolism, Body Weight and Body Composition).</li> <li>7. Weight Management (Causes of Obesity, Health Risks of Obesity, Treatments and Weight-Loss Strategies).</li> <li>8. Vitamins (Water-Soluble Vitamins, Fat-Soluble Vitamins).</li> <li>9. Water and Minerals (Water Intake and Balance, Major Minerals, Trace Minerals).</li> </ol>																														
課程進度表	<table border="0"> <thead> <tr> <th data-bbox="391 1361 459 1391">週次</th> <th data-bbox="523 1361 651 1391">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