

# 國立中興大學教學大綱

## 自然科學領域－生命科學學群

課程名稱 (course name)	(中) 營養與保健				
	(Eng.) Nutrition and Health Care				
開課系所班級 (dept. & year)	通識教育中心	學分 (credits)	2	規劃教師 (teacher)	保健組 張淑良
課程類別 (course type)	必修	授課語言 (language)	中文、英文	開課學期 (semester)	上、下
課程簡述 (course description)	(中) 本課程是針對目前常面對的飲食、營養和保健相關議題，進行探討。				
	(Eng.) The goal of the course is to research the common problems we face in diet, nutrition, disease prevention.				
先修課程 (prerequisites)	無				
課程目標與核心能力的相關性/配比(%) correlation / percentage of course objectives and core learning outcomes					
課程目標	course objectives	核心能力 core learning outcomes		配比 總計 100%	
本課程目標是增進大學生的飲食營養與保健知識，落實於日常生活中，養成健康行為。	The objective of this course is to increase the knowledge about diet, nutrition, and preventive medicine of the college students. Thus empower them to practice health behavior in daily life.	人文素養		0%	
		科學素養		50%	
		溝通能力		0%	
		創新能力		0%	
		國際視野		0%	
		社會關懷		50%	
課程目標之教學方法與評量方式 (teaching and assessment methods for course objectives)					
教學方法 (teaching methods)			評量方式 (assessment methods)		

講授  
討論  
專題探討

紙筆測驗  
書面報告  
口頭報告  
出席狀況

**授課內容（單元名稱與內容、習作/考試進度、備註）**  
**(course content and homework/tests schedule)**

- 1、 營養與保健簡介
- 2、 各年齡層的飲食與營養需求（新生兒至學齡兒童）
- 3、 各年齡層的飲食與營養需求（青少年、大學生）
- 4、 各年齡層的飲食與營養需求（中老年）
- 5、 美食與營養
- 6、 四季飲食與養生
- 7、 體重控制(一)
- 8、 體重控制(二)
- 9、 期中考
- 10、 健康食品
- 11、 飲食營養與代謝症候群
- 12、 飲食與癌症(一)
- 13、 飲食與癌症(二)
- 14、 飲食與疾病
- 15、 菸酒檳榔藥物濫用的防制
- 16、 飲食衛生與安全
- 17、 飲食與傳染病
- 18、 期末考

**教科書&參考書目（書名、作者、書局、代理商、說明）**  
**(textbook & other references)**

- 1、黃建勳、陳俊傑等編著，食全食美【醫學養生寶典】。
- 2、黃敏雄等編著，《健康食品暨保健智慧》，華香園出版社。
- 3、李世代等編著，《預防保健》，國立空中大學。
- 4、蔡佩芬，《生命期營養》，藝軒圖書出版社。
- 5、馮美玲編，《養生益壽食譜》，讀者文摘出版社。

**課程教材（教師個人網址請列在本校內之網址）**  
**(teaching aids & teacher's website)**

**課程輔導時間**  
**(office hours)**