

正修科技大學 通識教育 教學綱要

科目名稱：(中文) 飲食與健康(生命科學類)

(英文) Good food and healthy

開課時間：104 學年度第 2 學期

授課年級：大學進修部

總學分數：2 學分

每週上課時數：2 小時

授課教師：李禎祥

上課時段：星期一晚上 3.4 節

一、教學目標：

1. 認識食物的各種營養素價值
2. 認識營養素的功能與來源，蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素、礦物質、水分
3. 熱量計算與體重控制
4. 一生營養規劃(怎麼吃最健康)
5. 慢性病認識與營養(糖尿病的飲食控制，痛風，如何控制血脂肪，如何從飲食控制血壓，肝功能不良之飲食保健)

二、課程內容

週次	授課內容
第一週	概論
第二週	營養不良
第三週	每日飲食指南
第四週	高血壓與高血脂
第五週	醣類
第六週	蛋白質
第七週	脂肪
第八週	維生素與礦物質
第九週	(期中考週)
第十週	肥胖的相關疾病
第十一週	認識糖尿病
第十二週	大腦血管疾病

第十三週	肝臟疾病及預防
第十四週	認識癌症及防癌須知
第十五週	心理衛生
第十六週	缺血性心臟病
第十七週	減肥
第十八週	(期末考週)

三、上課方式：

1. 教師講授

上課以電腦 power point 教材為主, 佐以 DVD 衛教資料, 以達學生最好的吸收效果。

四、教學評量：

學期考試(期中考、期末考)，平常上課表現及出席率

五、指定教科書：無

六、參考書：

實用營養學(二版)，謝明哲。華格那出版社。

【請遵守智慧財產權概念，並不得非法影印】