

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：108 學年度第 1 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】