

## 食品營養與健康上課規定及課程表

一、開課系所：通識中心

二、學分與授課時數：二學分，W1 上午 09:10~11:00

三、教室：醫學院 303D

四、負責教師：郭素娥等

五、科目概述：本科目欲以教導學生營養與食品之基本知識出發，討論於平日飲食生活之應用，加強營養素之功能、認識常見食物與食品的營養成份標示，使學生能學習到疾病預防與保健概念。

六、教學方法：講授為主，另有課堂討論、課堂報告與書面報告。

七、課程表

週次	日期	課程	授課老師
一	2/26	Introduction、每日飲食指南與飲食指標	郭素娥
二	3/5	碳水化合物與健康	郭素娥
三	3/12	蛋白質與健康	呂忻瑾
四	3/19	脂肪、膽固醇與健康	郭素娥
五	3/26	維生素與礦物質	
六	4/2	校際活動週(停課)	
七	4/9	食物熱量與平衡	郭素娥
八	4/16	健康的飲食型態、認識市售食品	郭素娥
九	4/23	期中考	郭素娥
十	4/30	分組報告(常見餐盒營養品質評析)	郭素娥
十一	5/7	運動與營養	王玟心
十二	5/14	疾病與飲食	郭素娥
十三	5/21	主題報告	郭素娥
十四	5/28	主題報告	郭素娥
十五	6/4	主題報告	郭素娥
十六	6/11	主題報告	郭素娥
十七	6/18	端午節放假	
十八	6/25	繳交期末報告	郭素娥

八、評分方式:

期中考試 30%      個人口頭報告 20%      個人書面報告 15%

小組報告 20%      課堂參與及討論 15%

九、請假：依校方規定辦理

十、連絡方式：[susan@mail.ncku.edu.tw](mailto:susan@mail.ncku.edu.tw)

(06)2353535\*2200