

**朝陽科技大學**  
**101學年度第1學期教學大綱**

當期課號	3215	中文科名	健康食品與營養學概論
授課教師	張宏祺	開課單位	銀髮產業管理系
學分數	2	修課時數	2
修習別	專業選修	開課班級	四年制2年級 A班
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
銀髮產業經營管理的能力。				✓	
銀髮產業專業服務的能力。		✓			
專業倫理與職業道德的能力。				✓	
自主學習與終身學習的能力。				✓	
溝通協調與團隊合作的能力。			✓		
國際視野與產業趨勢洞察的能力。				✓	

**本課程培養學生下列知識：**

由於銀髮族屬於營養應注意之族群且為常用健康食品者，因此課程在使學生了解健康食品及營養學概念，並學習認識銀髮族常用之健康食品、了解營養物質的相關功能、進而熟悉銀髮族飲食上應注意的營養問題。

- 1.認識銀髮族常用之健康食品
- 2.熟悉銀髮族飲食上應注意的營養問題
- 3.熟悉營養物質與銀髮族餐食製作

The objective of this course to study the elderly aging of Diet & Nutrition. Study of nutrition and food design and Concepts of Health Food & Nutrition. The function of food and nutrition components

**每週授課主題**

- 第01週：課程介紹及課規說明，健康食品新概念1
- 第02週：健康食品新概念2
- 第03週：營養生理
- 第04週：六大營養素-碳水化合物
- 第05週：六大營養素-脂質
- 第06週：六大營養素-蛋白質
- 第07週：六大營養素-維生素
- 第08週：六大營養素-礦物質
- 第09週：期中考-銀髮族健康膳食製作報告
- 第10週：銀髮族健康膳食製作實作G207
- 第11週：銀髮族常用之健康食品競賽
- 第12週：銀髮族常用之健康食品雙人競賽(1)
- 第13週：銀髮族常用之健康食品雙人競賽(2)
- 第14週：銀髮族常用之健康食品雙人競賽(3)
- 第15週：銀髮族常用之健康食品雙人競賽(4)
- 第16週：銀髮族常用之健康食品雙人競賽(5)
- 第17週：學期總報告1
- 第18週：期末考

**成績及評量方式**

**證照、國家考試及競賽關係**

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

**主要教材**

- 2.各週次教材將放置於本系統(ILMS數位學習系統)
- 3.健康食品保健事典(康鑑文化，2010)(教科書)

**參考資料**

本課程無參考資料!

## 建議先修課程

1.老人生理學

## 教師資料

教師網頁： <http://www.cyut.edu.tw/~changhungchi/>

E-Mail： [changhungchi@cyut.edu.tw](mailto:changhungchi@cyut.edu.tw)

Office Hour：

星期二,第3~4節,地點:E-743;

星期四,第3~4節,地點:E-743;

分機:5212

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。