

朝陽科技大學  
102學年度第1學期教學大綱

當期課號	3222	中文科名	健康食品與營養學概論
授課教師	詹如	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：課程導論
- 第02週：營養學網路資源運用
- 第03週：營養學概論
- 第04週：營養素性質以及功效-1
- 第05週：營養素性質以及功效-2
- 第06週：均衡飲食以及國人每日建議攝取量
- 第07週：熱量需要以及熱量攝取
- 第08週：期中考
- 第09週：生命期營養
- 第10週：疾病飲食以及飲食提供法
- 第11週：食品相關法規以及健康食品認知
- 第12週：健康食品和其他相關食品簡介
- 第13週：我國目前健康食品導讀-1
- 第14週：我國目前健康食品導讀-2
- 第15週：學生報告-1
- 第16週：學生報告-2
- 第17週：期末考
- 第18週：期末準備周

#### 成績及評量方式

- 期中考：35%  
 期末考：35%  
 口頭報告：10%  
 平時作業及出席：20%

#### 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

1. 教師自己整理(教科書)

#### 參考資料

書名：行政院衛生署食品藥物管理局網頁 作者： 出版年(西元)： 出版社：  
書名：台灣健康食品資訊網網頁 作者： 出版年(西元)： 出版社：  
書名：老人營養與膳食製備 作者：李義川 出版年(西元)：2009 出版社：威仕曼文化  
書名：生命期營養 作者：葉松鈴 出版年(西元)：2007 出版社：藝軒

#### 建議先修課程

本課程無建議先修課程

#### 教師資料

教師網頁：建構中  
E-Mail：zoojan@mail2000.com.tw  
Office Hour：  
分機：

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。