

## ewant 跨校通識數位課程資訊表

- 此表格由參與跨校通識數位課程計畫之授課團隊於正式開課前填寫，所填資料將做為課程審查及安排跨校通識數位課程之依據。
- 執行單位：國立陽明交通大學 高等教育開放資源研究中心
- ewant 育網開放教育平台保留修改、終止、變更內容細節之權利。

課程規劃	
開課學期	114 學年度第二學期
學校名稱 <sup>1</sup>	輔仁大學
通識課程名稱	營養不能少
通識課程英文課名	Nutrition in the Life Span
平台上課程名稱 <sup>2</sup>	營養不能少
課程開始-結束日期	待定
課程摘要	本課程以強化修課同學的營養與食品基礎知識，以達到全齡健康為目的。課程分為六大主題，每個主題中有六個單元。六大主題包括嬰兒、兒童與青少年、成人、高齡者及孕哺婦的營養狀況、健康體位及飲食設計等，同時介紹安全食品的製備與保存。課程單元中由專家學者及專業營養師對特定主題進行講解，並對食品與營養相關迷思進行解說。本課程融入均衡、健康、永續的飲食設計概念，期望學生在學習健康飲食的同時，兼顧環境的永續。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>營養面：認識各生命期的營養需求及飲食建議攝取，並了解如何維持健康體位及均衡健康飲食與素食的飲食設計，以建立良好及正確的營養飲食觀念。</li> <li>食品面：建立正確選擇食品的觀念，並了解安全製備食品的方法、市售食品的製造流程、預防食品中毒的方法與台灣食品安全政策。</li> </ol>
通識理念	學習各年齡層的營養與食品基礎知識，融入均衡、健康、永續的飲食設計概念，期望學生在學習健康飲食的同時，兼顧環境的永續。
近3年教學評鑑值	● 駱菲莉老師

<sup>1</sup> 開課學校需與「國立陽明交通大學」簽訂學術會員合約。

<sup>2</sup> 「通識課程名稱」係建議選課學校送交校內課程審議委員會以及登錄於校內課程系統的正式課程名稱，若實際在 ewant 育網平台開課之課程名稱不同，請於「平台課程名稱」說明。

<b>或 開課經歷</b>	<p>「生物化學」、「生命期營養」、「微量營養素(維生素與礦物質)」、「營養科學專題研討」、「營養與體適能」、「基本研究」、「維生素」、「微量元素營養特論」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 劉沁瑜老師 「膳食療養學」、「營養評估與實驗」、「新世紀飲食與實證營養學」、「膳食療養學實驗」、「營養科學專題研討」、「ESG 實務專題」</li> <li>● 董家堯老師 「營養專業英文」、「社區營養」、「營養科學專題研討」、「營養諮詢」、「營養教育特論」、「長照營養與膳食規劃」、「營養師基礎實習」、「營養教育」、「高齡營養與長期照顧」、「營養調查」</li> <li>● 邱雪婷老師 「植物性飲食與健康老化」、「營養流行病學」、「公衛營養」、「飲食、生活型態、與星球健康」、「素食運用於疾病營養治療」</li> <li>● 高彩華老師 「基礎食品分析化學」、「食品加工」、「食品加工實驗」、「食品加工與機能食品特論」、「食品分析」、「儀器分析與實驗(二)」</li> </ul>
<b>授課教師</b>	<p><b>駱菲莉、劉沁瑜、董家堯、邱雪婷、高彩華 老師</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 駱菲莉老師 現職：輔仁大學營養科學系副教授 最高學歷：The Ohio State University, Human Nutrition 博士 領域專長：微量營養素營養、長期照顧之飲食與營養生化評估、飲食型態及運動與預防高齡失能失智策略、生命期營養</li> <li>● 劉沁瑜老師 現職：輔仁大學營養科學系教授 最高學歷：國防醫學院醫學科學研究所博士 領域專長：臨床營養醫學、膳食療養學、實證營養學、營養生化、營養評估、營養諮詢、供膳管理、特殊營養食品查驗、保健食品評估與開發</li> <li>● 董家堯老師 現職：輔仁大學營養科學系助理教授 最高學歷：Michigan State University Human Nutrition 博士 領域專長：公共衛生營養、營養評估、老人與嬰幼兒營養、營養</li> </ul>

	<p>諮詢</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 邱雪婷老師 輔仁大學營養科學系副教授 最高學歷：PhD, Institute of Epidemiology and Preventive Medicine, National Taiwan University, Taiwan 領域專長：素食營養、營養流行病學、公共衛生</li> <li>● 高彩華老師 現職：輔仁大學食品科學系教授 最高學歷：輔仁大學食品營養研究所博士 領域專長：食品加工、食品分析、保健食品開發</li> </ul>
使用語言	全中文授課（上課語言、教材皆無英文）
建議學分	1 學分
課程領域	自然與科技
通識課程標籤 (SDGs 或 UCAN)	SDG3：確保及促進各年齡層健康生活與福祉
教學方式/時數	<p><b>總時數：18 小時。</b></p> <p>線上活動：</p> <p>線上非同步教學影音總時數：6 小時。</p> <p>線上評量：次數：6 次，總時數：6 小時。</p> <p>線上作業：次數：2 次，總時數：3 小時。</p> <p>討論區互動：總時數：3 小時。</p>
作業設計	<p><b>作業：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 作業一：副食品產品分析。</li> <li>2. 作業二：找出一個食品相關網路議題並做解析。</li> </ol> <p><b>議題討論：</b></p> <p>討論一：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成年男性、女性可以在日常生活與飲食方面如何努力，順利成功孕育新生命呢？懷孕期間的飲食有哪些應注意的要點，對胎兒生長發育最有利呢？</li> <li>2. 世界衛生組織呼籲婦女在生產後，以完全母乳哺餵寶寶至少 6 個</li> </ol>

	<p>月。哺乳有其辛苦之處。如果您當了爸爸或媽媽，您願意支持或實踐嗎？您的理由是？</p> <p>討論二：您認為在嬰幼兒飲食製備最大的困難是什麼呢？</p> <p>討論三：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 想要喝含糖飲料時，想想看有哪些替代方法可以降低熱量攝取呢？</li> <li>2. 討論一下，那些方法可以增加小朋友蔬菜的攝取？討論一下，那些方法可以增加小朋友蔬菜的攝取？</li> </ol> <p>討論四：請拍照紀錄自己一天的午餐，留言：評論午餐是否符合均衡、健康、永續的飲食</p> <p>討論五：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 想想看三好一巧的口訣，有哪些飲食技巧可以讓長輩「吃得夠」「吃得對」？</li> <li>2. 有哪些方法可以改善食物的飲食質地，讓長輩「吃得下」？</li> </ol>
評分標準	<p>*詳細評分標準依授課教師規定為準，授課教師保有調整評量標準之權利。</p> <p>課程通過成績：60 分，滿分：100 分。</p> <p><b>【學分生評分標準】</b></p> <p>平時作業：40%</p> <p>平時測驗：30%</p> <p>議題討論：30%</p> <p><b>【一般民眾評分標準】</b></p> <p>觀看影音：15%</p> <p>平時測驗：30%</p> <p>平時作業：40%</p> <p>線上討論：15%</p>
修課人數上限	不限
修課其他限制	無
指定用書	無
參考書籍	無
其他事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 開放課程簡介影片，影片網址：<a href="https://youtu.be/8hAIW_NL9ZE">https://youtu.be/8hAIW_NL9ZE</a></li> <li>● 開放課程試讀影片，影片網址：<a href="https://youtu.be/8qML6pIkF3Y">https://youtu.be/8qML6pIkF3Y</a></li> </ul>

詳細教學內容及進度	
週次/ 單元	課程內容
<b>課程實施週數：6 週</b>	
1	<p>U1:成功孕育新生命 瞭解備孕與哺育時期之營養需求與飲食攝取</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.課程簡介及孕哺婦的營養需求與飲食攝取</li> <li>2.備孕營養男女有責</li> <li>3.成功孕育新生命-贏在起跑點(上)</li> <li>4.成功孕育新生命-贏在起跑點(下)</li> <li>5.母乳哺育創造親子多贏</li> <li>6.營養師專訪</li> </ul> <p>線上測驗 議題討論一</p>
2	<p>U2:嬰幼兒營養 瞭解嬰幼兒時期之營養需求與副食品製備方式</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.零到三歲寶寶吃多少才健康(上)</li> <li>2.零到三歲寶寶吃多少才健康(下)</li> <li>3.嬰幼兒的飲食製備</li> <li>4.過敏寶寶怎麼吃</li> <li>5.醫師專訪</li> </ul> <p>線上測驗 議題討論二 作業一：副食品產品分析</p>
3	<p>U3:兒童與青少年營養 認識兒童與青少年常見之營養問題與改善方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.含糖飲料的誘人陷阱</li> <li>2.孩子偏食怎麼辦?</li> <li>3.飲食聰明選，輕鬆轉大人</li> <li>4.維持好身材，不做泡芙人?</li> <li>5.健康早餐製備 DIY</li> </ul>

	6.營養師專訪 線上測驗 議題討論三
4	U4:成年人營養 認識成年人均衡飲食與健康體位觀念 1.上班族的健康體位與飲食攝取 2.均衡、健康、永續的飲食設計 3.加工食品對體重的影響 4.如何改善高尿酸血症-常被忽略的第四高 5.以健康蔬食預防糖尿病 6.素食者該如何補充維生素 B12 線上測驗 議題討論四
5	U5:高齡者營養 瞭解延緩老化之飲食保健與實務 1.「三好一巧」防老化健康吃 2.如何運用我的餐盤，規劃一日均衡飲食 3.飲食質地調整 4.飲食質地調整(實作) 5.銀髮族營養補充品的迷思 6.不喝牛奶如何鞏固骨骼與肌肉? 7.營養師專訪 線上測驗 議題討論五
6	U6:全齡食品安全 藉由各個實務的課程內容了解最基本的食品安全製備流程與注意事項 1.善用網路資源採購安全的食材 2.食品的保存 3.包材的科學常識(上) 4.包材的科學常識(下) 5.10 分鐘帶你了解有效預防食品中毒的方法 6.政府單位針對食品安全的把關

7. 食品安全網路資訊釋疑

附錄 1. 網路資源

作業二：找出一個食品相關網路議題並做解析同儕互評

註：依據「[專科以上學校遠距教學實施辦法](#)」，遠距教學課程授課時數，包括課程講授、師生互動討論、測驗及其他學習活動之時數。