

## 103-2 大葉大學 完整版課綱

### 基本資料

|             |                       |          |               |
|-------------|-----------------------|----------|---------------|
| 課程名稱        | 營養學                   | 科目序號/代號  | 2137 /HOG1007 |
| 必選修/學分數     | 必修 /2                 | 上課時段/地點  | (二)34 /H228   |
| 授課語言別       | 中文                    | 成績型態     | 數字            |
| 任課教師 / 專兼任別 | 吳淑姿 / 專任              | 畢業班/非畢業班 | 非畢業班          |
| 學制/系所/年班    | 大學日間部 / 餐旅管理學系 / 1年2班 |          |               |

### 課程簡介與目標

均衡營養飲食是獲得健康的根本，現代飲食新趨勢不僅吃飽、吃好，更要吃得健康。本課程為使餐飲科系的學生了解食物的營養與健康，以及基礎的生理能量代謝；而能有正確的飲食概念。










### 課程大綱

1. 食物、營養與健康
2. 醣類
3. 蛋白質
4. 脂質
5. 維生素
6. 礦物質
7. 能量代謝
8. 特殊營養需求
9. 正確的飲食計畫

### 基本能力或先修課程

食物學

### 課程與系所基本素養及核心能力之關連

-  餐旅與管理基礎知識
-  專業知識與技能
-  創新思考與解決問題能力
-  規劃與分析能力
-  基礎外語能力
-  經營管理知識與人文素養
-  持續學習新知能力
-  人際溝通與團隊合作能力
-  服務學習與社會關懷能力

## 教學計畫表

| 系所核心能力          | 權重(%)<br>【A】 | 檢核能力指標(績效指<br>標)  | 教學策略        | 評量方法及配分<br>權重   | 核心能力<br>學習成績<br>【B】 | 期末學習<br>成績<br>【C=B*A<br>】 |
|-----------------|--------------|---|-------------|---|---------------------|---------------------------|
| 餐旅與管理基礎<br>知識   | 15           | 修畢餐旅管理相關課程<br>修畢專業與技能課程<br>創新力與思考力<br>規劃與分析能力<br>外語能力檢定通過<br>管理相關知識能力<br>相關證照取得<br>實習課程參與度<br>服務學習參與度 | 講述法<br>個案討論 | 期中考: 30%<br>期末考: 30%<br>作業: 10%<br>課堂討論: 5%<br>課程參與度: 25% | 加總: 100             | 15                        |
| 專業知識與技能         | 10           |   | 講述法<br>個案討論 | 期中考: 30%<br>期末考: 30%<br>作業: 10%<br>課堂討論: 5%<br>課程參與度: 25% | 加總: 100             | 10                        |
| 創新思考與解決<br>問題能力 | 15           |   | 講述法<br>個案討論 | 期中考: 30%<br>期末考: 30%<br>作業: 10%<br>課堂討論: 5%<br>課程參與度: 25% | 加總: 100             | 15                        |
| 規劃與分析能力         | 10           |   | 講述法<br>個案討論 | 期中考: 30%<br>期末考: 30%<br>作業: 10%<br>課堂討論: 5%<br>課程參與度: 25% | 加總: 100             | 10                        |
| 基礎外語能力          | 15           |   | 講述法<br>個案討論 | 期中考: 30%<br>期末考: 30%<br>作業: 10%<br>課堂討論: 5%<br>課程參與度: 25% | 加總: 100             | 15                        |
| 經營管理知識與<br>人文素養 | 10           |   | 講述法<br>個案討論 | 期中考: 30%<br>期末考: 30%<br>作業: 10%<br>課堂討論: 5%<br>課程參與度: 25% | 加總: 100             | 10                        |

|             |    |             |   |         |    |
|-------------|----|-------------|---|---------|----|
| 持續學習新能力     | 10 | 講述法<br>個案討論 | 期中考: 30%<br>期末考: 30%<br>作業: 10%<br>課堂討論: 5%<br>課程參與度: 25% | 加總: 100 | 10 |
| 服務學習與社會關懷能力 | 15 | 講述法<br>個案討論 | 期中考: 30%<br>期末考: 30%<br>作業: 10%<br>課堂討論: 5%<br>課程參與度: 25% | 加總: 100 | 15 |

### 成績稽核

期中考: 30%  
 期末考: 30%  
 課程參與度: 25%  
 作業: 10%  
 課堂討論: 5%

### 書籍類別 (尊重智慧財產權, 請用正版教科書, 勿非法影印他人著作)

| 書籍類別 | 書名                           | 作者        |
|------|------------------------------|-----------|
| 教科書  | Nutrition of dining(實用餐飲營養學) | 徐阿里, 許淑真等 |

### 上課進度

| 週次 | 教學內容                            | 教學策略     |
|----|---------------------------------|----------|
| 1  | 1. 六大類食物 & 智財權宣導(含告知學生應使用正版教科書) | 講述法、個案討論 |
| 2  | 1. 六大類食物                        | 講述法、個案討論 |
| 3  | 2. 醣類                           | 講述法、個案討論 |
| 4  | 2. 醣類                           | 講述法、個案討論 |
| 5  | 3. 蛋白質                          | 講述法、個案討論 |
| 6  | 3. 蛋白質                          | 講述法、個案討論 |
| 7  | 4. 脂質                           | 講述法、個案討論 |
| 8  | 4. 脂質                           | 講述法、個案討論 |
| 9  | 期中考試                            | 期中考試     |
| 10 | 5. 維生素                          | 講述法、個案討論 |

|    |               |          |
|----|---------------|----------|
| 11 | 5. 維生素        | 講述法、個案討論 |
| 12 | 6. 礦物質        | 講述法、個案討論 |
| 13 | 6. 礦物質        | 講述法、個案討論 |
| 14 | 7. 均衡飲食       | 講述法、個案討論 |
| 15 | 7. 均衡飲食       | 講述法、個案討論 |
| 16 | 8. 營養素在烹調時的變化 | 講述法、個案討論 |
| 17 | 8. 營養素在烹調時的變化 | 講述法、個案討論 |
| 18 | 期末考試          | 期末考試     |