

# 國立中興大學教學大綱

## 自然科學領域－生命科學學群（核心素養－專業知識）

<b>課程名稱</b> (course name)	餐桌上的營養學 Healthy Dining				
<b>開課系所班級</b> (dept. & year)	通識教育中心	<b>學分</b> (credits)	1	<b>規劃教師</b> (teacher)	食生系 黃菁英
<b>課程類別</b> (course type)	必修	<b>授課語言</b> (language)	中文或英文	<b>開課學期</b> (semester)	上或下
<b>課程簡述</b> (course description)	<p>人類飲食模式受到時間演進、地域性、文化與科學研究之影響，基於營養學、流行病學與生理學等研究，為了追求更健康的生活；抑或是對於傳統文化或宗教上之認同，當代發展出許多不同種類的飲食型態與飲食行為。而這些特色飲食型態，在資訊迅速大量傳播的今日，迅速的在世界各地掀起效仿風潮。本課程將以科學實證的角度，介紹各類特色飲食之營養學特色、以及健康促進效果。</p> <p>本課程授課教師為任教於食生系，並具備營養師執照，期透過本課程讓與課學生能透過科學的角度，深入了解各類特色飲食之原理，以及對健康之影響。同學課堂報告與參與討論，將作為學期成績主要評量指標。</p> <p>Human dietary patterns and behaviors are affected by chronological and geographical changes, culture, and scientific researches -- the pursuit of lifelong healthy eating habits based on nutritional, epidemiological, and physiological studies. There is also a strong link between food choice and culture or religious identity. The current course will begin with an introduction of nutritional modes and its historical origins as well as how the diet patterns alter the physiological function, pathological progression, and the role in environmental protection. The relationship of daily diet and health is critical for the physiological and mental homeostasis. The content of the course will focus on the introduction and critical discussion of scientific articles in the field of various dietary patterns.</p>				
<b>先修課程</b> (prerequisites)	無				
<b>課程目標與核心能力的相關性/配比(%)</b> correlation / percentage of course objectives and core learning outcomes					
<b>課程目標</b>	<b>course objectives</b>			<b>核心能力</b> core learning outcomes	<b>配比</b> 總計 100%
增進大學生的飲食情商與健康知識，落實於日常生活中，養成健康行為。	The course is designed to provide the knowledge about dietary and their effects on health. Aim to encourage the students to build a healthy life style and eating habits.			人文素養	0%
				科學素養	50%
				溝通能力	0%
				創新能力	0%

		國際視野	0%
		社會關懷	50%
<b>課程目標之教學方法與評量方式</b> (teaching and assessment methods for course objectives)			
<b>教學方法 (teaching methods)</b>		<b>評量方式 (assessment methods)</b>	
講授 討論 專題探討		紙筆測驗 書面報告 口頭報告 出席狀況	
<b>授課內容 (單元名稱與內容、習作/考試進度、備註)</b> (course content and homework/tests schedule)			
單元一 飲食大哉問 單元二 三大營養素與熱量代謝 單元三 維生素、礦物質與水 單元四 植化素 單元五 飲食選擇權 單元六 飲食失衡與疾病 單元七 減重原理概述 單元八 長壽飲食 單元九 永續飲食與健康			
<b>教科書&amp;參考書目 (書名、作者、書局、代理商、說明)</b> (textbook & other references)			
1、Nutrition 6 <sup>th</sup> edition; Paul Insel, et al., Publisher: Jones & Bartlett Learning. 2、The Blue Zones Solution: Eating and Living Like the World's Healthiest People. Dan Buettner., Publisher: National Geographic 3、Original references from Pubmed and google scholar.			
<b>課程教材 (教師個人網址請列在本校內之網址)</b> (teaching aids & teacher's website)			
授課教師自行準備之講義、投影片與文獻資料。			
<b>課程輔導時間</b> (office hours)			
每週三 12:00-13:00			