

中臺科技大學課程介紹

Course Syllabus

開課學期	107-2	部別	<input checked="" type="checkbox"/> 日間部 <input checked="" type="checkbox"/> 進修部
系科	通識教育中心	學制	大學部
課程名稱	養生與保健	授課教師	卞秀娟
課程類別	選修	開課班級	<input checked="" type="checkbox"/> 博學涵養 <input type="checkbox"/> 人文 <input checked="" type="checkbox"/> 自然
學分數	2	授課時間	<input checked="" type="checkbox"/> 週五上午一、二節 晚上九、十節
科目代碼		辦公地點	
開課代號		請益時間	
課程描述 Course Description			
從飲食與健康之相關性，介紹食物中所含營養素及其功能、缺乏症，均衡飲食的觀念及作法，代謝症候群防治與體重管理，多種慢性疾病之預防保健，保健食品使用，飲食衛生安全觀念。			
課程目標 Course Objectives			
<p>認知：從介紹食物中所含營養素、及其功能、缺乏症，均衡飲食，慢性疾病之預防保健，保健食品使用，飲食衛生安全，提供正確營養及保健知識，使學生有正確的知識。</p> <p>情意：提升學生健康生活的興趣，使學生觀念正確，願意接受健康生活的態度，進而建立正確的飲食保健價值觀。</p> <p>技能：使學生在生活中執行健康飲食、預防保健及促進健康的行為，使其應用於生活中，以達到促進健康的目標。</p>			
一般能力/專業能力 General/Core Learning Outcomes			
<p>一般能力</p> <p>一、人文與思維</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、能瞭解人文、社會科學的基本概念與理論。 2、能基於人文、社會學的基礎認識，將此知識解釋人文社會的現象，並舉例說明。 3、能在生活中運用人文、社會學的知識，思辨、分析、批判探討人類與社會現象。 4、能覺知人文涵養教育所引發的心靈感動，欣賞、體悟多元文化與人文內涵之美。 <p>二、內省與關懷</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、能進行內觀反省，了解自己的優、缺點，並據此作出適當的行為。 2、能藉由內觀反省，了解周遭人的感受，對群己、環境主動表現出關懷。 3、能對群己、環境的關懷產生價值感，成為態度。 4、能具有持久且一致主動關懷環境、群己，推己及人的品格。 <p>三、創意與表達</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、能有效運用口頭語言、書面文書清楚表達自己的想法和他人的意見。 2、能運用適當工具與方式表述資料，且表述的內容論述與結構皆完整。 3、能有創意性的表述，並清楚傳達自己的想法。 4、表述的內容具有獨創見解，並與接收者可以進行有效的溝通與論辯。 			

四、科學與邏輯

- 1、能認識科學方法與科學精神的基本論述及主要內涵。
- 2、能運用多種思考方法，思索事務變化的因果和形式，探討事物間邏輯性關聯。
- 3、能依據邏輯推理原則，進行批判性思考。
- 4、能運用邏輯推理、批判性思辨能力，運用於生活與工作之中。

評量標準

Assessment standards

<input checked="" type="checkbox"/> 期中考試	__30__ %	<input type="checkbox"/> 期中報告	_____ %	<input type="checkbox"/> 平時考	_____ %
<input checked="" type="checkbox"/> 期末未試	__30__ %	<input type="checkbox"/> 期末報告	_____ %	<input checked="" type="checkbox"/> 上課參與度	__20__ %
<input checked="" type="checkbox"/> 出席	__20__ %	<input type="checkbox"/> 口頭報告	_____ %	<input type="checkbox"/> 其它	_____ %

教科書 (書名、作者、出版社、備註)

Textbook (Title, Author, Publisher, Remarks)

書名 Title	作者 Author	出版社 Publisher	備註 Remarks
自編講義			

參考書目 (書名、作者、出版社、期刊、備註)

Reference Materials (Title, Author, Publisher/Journal, Remarks)

書名 Title	作者 Author	出版社/期刊 Publisher/Journal	備註 Remarks
保健營養學	謝明哲	台北醫學大學	
食品營養概論	蕭寧馨	時新出版有限公司	
膳食療養學	高美丁總校閱	華格那企業有限公司	

授課進度

Course Schedule

週次 Week	科目主題 Course Subject	教學方式 Teaching Method	授課進度 Course Schedule
1	飲食、營養與疾病相關性	PPT、口述講解	上課筆記
2	食物的營養價值：介紹食物中所含的營養素及其他成分	PPT、口述講解	上課筆記
3	食物的營養價值：介紹食物中所含的營養素及其他成分	PPT、口述講解	上課筆記
4	營養均衡的飲食原則：你該怎麼吃？如何選擇有益健康的食物？	PPT、口述講解	上課筆記
5	認識健康警訊--代謝症候群的預防與保健	PPT、口述講解	上課筆記
6	認識健康警訊--代謝症候群的預防與保健	PPT、口述講解	上課筆記
7	養生保健的首要課題--體重管理	PPT、口述講解	上課筆記
8	養生保健的首要課題--體重管理	PPT、口述講解	上課筆記
9	期中考試		

10	心臟血管的養生與保健	PPT、口述講解	上課筆記
11	心臟血管的養生與保健	PPT、口述講解	上課筆記
12	腸胃道的養生與保健	PPT、口述講解	上課筆記
13	肝臟的養生與保健	PPT、口述講解	上課筆記
14	骨關節的養生與保健	PPT、口述講解	上課筆記
15	癌症預防的養生與保健	PPT、口述講解	上課筆記
16	保健食品的保健功效介紹	PPT、口述講解	上課筆記
17	從農場到餐桌—談食品衛生與安全	PPT、口述講解	上課筆記
18	期末考試		

科目主題對應一般能力/專業能力之涵蓋率 (填寫說明)

Coverage Rate of the Course Subject Correspond to the Ordinary Ability and Professional Ability

科目主題	能力指標涵蓋率%									
	專業能力%					一般能力%				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	
飲食與健康之相關性	/	/	/	/	/	50%	50%	25%	100%	
食物的營養價值與均衡飲食	/	/	/	/	/	50%	50%	25%	100%	
代謝症候群與體重管理	/	/	/	/	/	50%	50%	25%	100%	
慢性疾病之預防保健						50%	50%	25%	100%	
飲食衛生安全與健康						50%	50%	25%	100%	

專業能力說明

通識課程以訓練一般能力為主軸

一般能力說明

1.人文與思維

2.內省與關懷

3.創意與表達

4.科學與邏輯

Central Taiwan University of Science and Technology

Course Syllabus

Academic Year/Semester	107/2	Day/Night School	Day/Night
Department	General Education Center	Program	4-year
Course Title	Regimen and Healthcare	Instructor	Hsiu-Chuan, Pien
Course type	Optional	Class	
Credit Hour	2	Hour (s)	<input checked="" type="checkbox"/> 週五上午一、二節 晚上九、十節
Course Code		Office	
Subject Code		Advisory Time	
Course Description			
Nutrition is a pleasing subject because it enhances health. We hope students will not only benefit from it, but also enjoy it.			
Course Objectives			
Nutrition and diet for health and healthcare.			
General/Core Learning Outcomes			
Genera Learning Outcomes			
I. Humanism and thinking			
1. Can comprehend the basic concepts and theories of humanistic and social sciences.			
2. Can use the knowledge acquired from humanistic and social sciences to explain and illustrate humanistic and social phenomena.			
3. Can use the knowledge of humanistic and social sciences to discern, analyze, and criticize human and social phenomena in daily life.			
4. Can perceive the emotional blast triggered from humanistic nurture and appreciate the beauty of multiple cultures and humanistic spirit.			
II. Reflection and care			
1. Can reflect upon oneself, know one's good and bad qualities and thereby act accordingly.			
2. Can empathize with people around them through one's reflection, and show their care towards others and the environment.			
3. Can create a sense of value and thereby form a positive attitude from their care towards others and the environment.			
4. Can become empathetic towards others and develop a virtuous character that cares for others and their environment in an active manner.			
III. Creativity and expression			
1. Can express oneself or others' opinions in a clear and effective manner, through oral or written presentation.			
2. Can use proper tools and methods to verbalize data and produce a logical and organized content.			
3. Can convey one's ideas in an original and lucid manner.			
4. Can produce insightful thoughts and make effective communication or arguments with the audience.			
IV. Science and logic			
1. Can comprehend the basic discourse and major contents of scientific spirit and method.			
2. Can exercise multiple thinking methods to ponder on the cause and format of issues and explore their correlations.			

3. Can make critical thinking based on logical principles.

4. Can apply one's logical rationalization and critical thinking to their everyday life and work.

Assessment standards

Mid-term exam : 30% 、 Final exam : 30% 、 Class participation : 20% 、 Attendance : 20%

Textbook (Title, Author, Publisher, Remarks)

Title	Author	Publisher	Remarks
自編講義			

Reference Materials (Title, Author, Publisher/Journal, Remarks)

Title	Author	Publisher/ Journal	Remarks
保健營養學	謝明哲	台北醫學大學	
食品營養概論	蕭寧馨	時新出版有限公司	
膳食療養學	高美丁總校閱	華格那企業有限公司	

Course Schedule

Week	Course Subject	Teaching Method	Course Schedule
1	Introduction of Regimen and Healthcare	PPT , lecture	Note
2	Introduction of nutrients.	PPT , lecture	Note
3	Introduction of nutrients.	PPT , lecture	Note
4	Introduction of Balanced Diet.	PPT , lecture	Note
5	Metabolic Syndrome and Its Prevention Measures.	PPT , lecture	Note
6	Metabolic Syndrome and Its Prevention Measures.	PPT , lecture	Notes
7	How to eat for your healthiest weight.	PPT , lecture	Notes
8	How to eat for your healthiest weight.	PPT , lecture	Notes
9	Mid-term exam		
10	Heart disease and Its Prevention Measures.	PPT , lecture	Notes
11	Cardiovascular disease and Its Prevention Measures.	PPT , lecture	Notes
12	.Gastrointestinal Tract disorder and Its Prevention Measures.	PPT , lecture	Notes
13	Liver disease and Its Prevention Measures.	PPT , lecture	Notes
14	.How to eat to more than strong bone.	PPT , lecture	Notes
15	Malignant Neoplasms and Its Prevention Measures.	PPT , lecture	Notes

16	How to eat nutritional supplement.	PPT , lecture	Notes							
17	Introduction of Food Hygiene	PPT , lecture	Notes							
18	Final exam									
Coverage Rate of the Course Subject Correspond to the Ordinary Ability and Professional Ability										
Course Subject	Learning Outcomes %									
	Core %					General %				
	1	2	3	4	5		1	2	3	4
Introduction of Regimen and Healthcare	/	/	/	/	/		50%	50%	25%	100%
Introduction of nutrients and Balanced Diet.	/	/	/	/	/		50%	50%	25%	100%
Metabolic Syndrome and Its Prevention Measures.	/	/	/	/	/		50%	50%	25%	100%
Chronic disease and Its Prevention Measures.	/	/	/	/	/		50%	50%	25%	100%
Introduction of Food Hygiene	/	/	/	/	/		50%	50%	25%	100%
Core Learning Outcomes	General Learning Outcomes 1. Humanities and Cogitation 2. Introspection and Solicitude 3. Creativity and Utterance 4. Science and Logic									