

## 臺北市立成淵高級中學111學年度多元選修課程計畫書

課程名稱	營養師與營養科學專題探討與實作Ⅲ		
授課教師	陳珮蓉營養師/助理教授等營養師聯合授課		
年 級	高二	開課 時程	皆為1學年課程
選修人數 上限	高二上限 20 人 下限 12 人 (確認選修人數由學校最後安排之)		
對應本校學生 核心能力指標	請勾選(可複選) (一)主動探索 <input checked="" type="checkbox"/> 1-1激發好奇 <input checked="" type="checkbox"/> 1-2自主學習 <input checked="" type="checkbox"/> 1-3批判思考 (二)展現合作 <input checked="" type="checkbox"/> 2-1具同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 2-2尊重他人 <input checked="" type="checkbox"/> 2-3溝通協調 (三)自信表達 <input type="checkbox"/> 3-1樂觀積極 <input checked="" type="checkbox"/> 3-2發表論述 <input checked="" type="checkbox"/> 3-3規劃執行 (四)社會關懷 <input checked="" type="checkbox"/> 4-1關懷弱勢 <input checked="" type="checkbox"/> 4-2服務社會 <input type="checkbox"/> 4-3國際視野		
選課學生要求	對醫療健康保健有興趣者		
上課教室 及設備要求	電腦放映設備(教師以 PPT 上課)、麥克風、投影筆		
課程介紹與特色 (100-200字)			
<p>營養科學(nutrition science)與人類發育、成長、健康生活息息相關，而營養從基本生存需求，預防保健，更發展至疾病治療層次，在疾病治療中涵蓋各種營養醫療指引(medical nutrition guideline)。營養師在我國屬於醫事人員，須經國家考試取得證照方可職業，並受營養師法的規範。本課程將介紹食物營養、體重控制、認識保健食品及認識營養師職涯等；實作課程包括：營養評估、食品調查、飲食設計、桌遊教具等專案研究。</p>			

多元選修課程

課程名稱	中文名稱	營養師與營養科學專題探討與實作Ⅲ		
	英文名稱	Dietitian and Nutrition Science-lecture and workshop		
授課年段	111學年	學分數	2	
課程屬性 (單選)	<input checked="" type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 跨領域/科目專題 <input type="checkbox"/> 跨領域/科目統整 <input type="checkbox"/> 實作(實驗) <input type="checkbox"/> 探索體驗 <input type="checkbox"/> 第二外語 <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 全民國防教育 <input type="checkbox"/> 職涯試探 <input type="checkbox"/> 通識性課程 <input type="checkbox"/> 大學預修課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求 <input type="checkbox"/> 其他 _____			
師資來源	<input type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input checked="" type="checkbox"/> 外聘(其他)			
課綱 核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解		
學生圖像 (依校選填)	(不用填，各校的學生圖像不同)			
學習目標	認識營養科學之運用與營養師職涯			
教學大綱 上學期	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	糖、醣分不清	認識碳水化合物與健康的關係	
	2	健身多吃蛋白質?	了解各種蛋白質來源及需求	
	3	您家用什麼油	認識烹調油與使用方法	
	4	鈉在哪裡	認識鈉鹽，減鹽增健康	
	5	(實作 A) 食物鹽分測量	以鹽度計測量常見湯品、網路食譜鈉量估算，課堂上分組統計分類排序與發表	
	6	營養標示有看沒懂	認識營養標示	
	7	我該吃多少卡洛里	食物熱量與熱量需求估算	
	8	斷食能減肥?	認識減肥方法之利與弊	
	9	減脂增肌最健康	認識運動營養	
	10	(實作 B) 地雷食品大搜查	分組事先訪查或網路搜尋市售食品，選定營養素 課堂上分組統計分類排序與報告	
	11	健康餐盤是什麼樣	認識均衡健康飲食與健康餐盤之運用	
	12	我吃夠纖維質?	認識纖維質來源與健康的關係	
	13	蛋有很多膽固醇	認識高脂血症與飲食保健	
	14	防癌要吃健康食品?	認識防癌飲食	
	15	(實作 C) 我的健康餐盤最好吃	在家規劃健康餐盤菜色、課堂個人照片分享與討論	
	16	社區營養師宣傳力	認識社區營養師執業現況與職掌	
	17	居家營養師照顧長者	認識居家營養師執業現況與職掌	
18	醫院營養師要懂醫療	認識醫院營養師執業現況與職掌		
教學大綱 下學期	1	吃彩色食物的理由	認識維生素 A/ $\beta$ -胡蘿蔔素/植化素的生理功能	
	2	曬太陽關係營養素含量	認識維生素 D 的來源與健康的關係	
	3	抗氧化劑在哪裡	認識維生素 E/抗氧化劑的保健功效	
	4	不吃水果沒關係?	認識維生素 C 來源與保健功能	
	5	大力水手那罐菠菜有什麼學問	認識葉酸的生理功效	
	6	素食營養嗎	認識鐵、維生素 B12 與造血的功能	
	7	我的骨本夠嗎	認識鈣的食物來源與骨骼健康	
	8	火鍋料有什麼我不知	認識加工肉品含磷等食品添加物與健康的風險	

	道的事？	
9	健康食品吃出健康？	認識健康食品的認證與政府網路查詢系統
10	老奶奶嗆到了	認識食物質地與老人吞嚥困難之飲食風險
11	鼻胃管是怎麼一回事	認識管灌與靜脈營養等人工營養與生命自主法的概念
12	營養好不好有科學標準	認識營養評估的標準與測量方法(MNA)
13	罐頭打不開是怎麼了	認識肌少症與握力/腿圍等評估方法
14	(實作 D) 食物質地測定	學生實際執行食物質地測定與分組報告
15	胖瘦，用看的嗎	認識腰圍與體組成評估標準與測量方法
16	(實作 E) 營養教材製作	期末發表會分組主題選定、討論，教材設計教學
17	國人營養狀況如何	介紹歷年國民營養調查報告結果/青少年營養狀況
18	(實作 E-期末發表會) 〈小小營養師教你吃〉	經一整年之學習，分組擬定一堂營養衛教課程並發表
學習評量	(上學期)分組作業報告團體成績A20%+B30%+(個人發表)C50% (下學期)分組作業報告團體成績D20%+E30%+F40%+同儕互評10%	
對應學群 (限6)	<input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 工程 <input type="checkbox"/> 數理化 <input checked="" type="checkbox"/> 醫藥衛生 <input checked="" type="checkbox"/> 生命科學 <input type="checkbox"/> 生物資源 <input type="checkbox"/> 地球環境 <input type="checkbox"/> 建築設計 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 社會心理 <input type="checkbox"/> 大眾傳播 <input type="checkbox"/> 外語 <input type="checkbox"/> 文史哲 <input type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> 法政 <input type="checkbox"/> 管理 <input type="checkbox"/> 財經 <input type="checkbox"/> 遊憩運動	
備註		