

國立金門大學

教學綱要

部別：日間部學士班

114學年度第2學期

列印日期：
2026/01/26

科目名稱：營養與膳食規劃
(Nutrition and Meal Plan)

開課班級：學分：授課時數
日大學通識 2.0 : 2.0

授課教師：楊楷民

必選修：必修

1. 教學目標

現代人飲食往往陷於三高危機中(高鈉、高油、高糖)，長期處於營養不均衡，容易誘發慢性病發生。本課程培養學生了解飲食與健康需求、制定了每日飲食指南、與落實每日飲食指南，使其容易理解如何達到健康的飲食，並於日常生活中實踐。

2. 教學綱要

1. 認識各類營養素重要性
2. 了解日常飲食需求
3. 理解烹調方式與營養關係
4. 計算個人每日營養需求
5. 個人每日飲食規劃

3. 教科書

書名：營養學概論(ISBN：978-986-362-709-8)、

1 出版日期：2021年 09月

作者：許青雲等人 出版社：華格那出版社 版本：

無參考書資料。

※請遵守智慧財產權觀念，依著作權法規定，教科書及教材不得非法影印與使用盜版軟體。

5. 教學進度表

週次	日期	內容	備註
1	2026/02/22—2026/02/28	課程簡介	

2	2026/03/01—2026/03/07	營養素分類介紹	
3	2026/03/08—2026/03/14	飲食指南介紹	
4	2026/03/15—2026/03/21	每日建議攝取量評估	
5	2026/03/22—2026/03/28	人體消化道運作	
6	2026/03/29—2026/04/04	飲食選擇-醣類	
7	2026/04/05—2026/04/11	飲食選擇-蛋白質	
8	2026/04/12—2026/04/18	飲食選擇-脂質	
9	2026/04/19—2026/04/25	期中考	
10	2026/04/26—2026/05/02	飲食選擇-維生素	
11	2026/05/03—2026/05/09	飲食選擇-礦物質	
12	2026/05/10—2026/05/16	膳食營養計算	
13	2026/05/17—2026/05/23	營養標示檢視	
14	2026/05/24—2026/05/30	保健食品介紹	
15	2026/05/31—2026/06/06	營養過剩與疾病	
16	2026/06/07—2026/06/13	營養不足與健康	
17	2026/06/14—2026/06/20	期末分組報告-菜單設計	彈性教學
18	2026/06/21—2026/06/27	期末分組報告-菜單設計	彈性教學

6. 成績評定及課堂要求

平時考及學習態度30%、期中考30%、期末報告40%

8. 永續發展目標(SDGs)：SDG2 消除飢餓、SDG3 健康與福祉

9. 大學社會責任(USR)關聯性：低