

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：2026/01/23

科目名稱：營養學 (Nutrition) 開課班級：護理一 學分：2.0 授課時數：2.0
授課教師：黃玉苹吳俊輝 必選修：必修

1. 教學目標

1. 可了解不同營養素及其功能 2. 可了解食物營養內容及與健康關係 3. 可了解發展階段所需的營養及熱量 4. 可了解常見疾病與營養調整原則 5. 可了解日常生活飲食的營養內涵

2. 教學綱要

本科目欲讓學生瞭解營養種類及功能，進而與人體功能運作及健康結合。另外將營養相關知識運用於日程生活，可分析日常飲食習慣及營養攝取分析。也讓學生了解不同生命階段從嬰幼兒到老年期，強調需要的營養成分及熱量，並了解常見疾病與營養間的關係，及常見疾病的營養調整原則及飲食設計內容。

3. 教科書

書名：營養學概論

1 出版日期：2023年 08月

作者：蔡秀玲等 出版社：台北：華格那 版本：九版

4. 參考書

書名：食用營養學 出版日期：年 月

1 作者：謝明哲 出版社：台北：華杏 版本：

※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	授課教師	備註
1	2026/02/22—2026/02/28	課程簡介及緒論	黃玉苹	
2	2026/03/01—2026/03/07	醣類的重要性及作用	吳俊輝	
3	2026/03/08—2026/03/14	脂質的重要性及作用	吳俊輝	
4	2026/03/15—2026/03/21	蛋白質的重要性及作用 礦物質的重要性及作用 維生素的重要性及作用 蛋白質的重要性及作用	吳俊輝	
5	2026/03/22—2026/03/28	礦物質的重要性及作用	吳俊輝	
6	2026/03/29—2026/04/04	維生素的重要性及作用 水分的重要性及作用	吳俊輝	
7	2026/04/05—2026/04/11	國定假日	吳俊輝	
8	2026/04/12—2026/04/18	期中考	吳俊輝	
9	2026/04/19—2026/04/25	均衡營養的重要性及作用、營養膳食計畫	黃玉苹	
10	2026/04/26—2026/05/02	生命期營養_懷孕、哺乳期營養	黃玉苹	
11	2026/05/03—2026/05/09	生命期營養_嬰幼兒	黃玉苹	
12	2026/05/10—2026/05/16	生命期營養_兒童、青少年	黃玉苹	
13	2026/05/17—2026/05/23	老人早餐及午餐營養_便利商店食品	黃玉苹	
14	2026/05/24—2026/05/30	老人營養與運動	黃玉苹	
15	2026/05/31—2026/06/06	生命期營養_飲食文化賞析	黃玉苹	
16	2026/06/07—2026/06/13	期末考	吳俊輝	

17	2026/06/14—2026/06/20	自主學習-個人飲食分析	黃玉苹，吳俊輝	
18	2026/06/21—2026/06/27	自主學習-家庭飲食分析	黃玉苹，吳俊輝	

6. 成績評定及課堂要求

期中考(20%)、期末考(30%)、分組設計長者客製化菜單(30%)、學習反思心得(10%)
上課參與程度(10%)

8. 永續發展目標(SDGs)：SDG3 健康與福祉、SDG4 優質教育

9. 大學社會責任(USR)關聯性：中