

# 國立金門大學

## 教學綱要

### 114學年度第2學期

部別：日間部學士班

列印日期：2026/01/23

科目名稱：老人營養學 (Elderly Nutrition) 開課班級：長照一 學分：2.0 授課時數：2.0  
授課教師：鄭秀敏 必選修：選修

#### 1. 教學目標

1. 使學生認識食物與營養的基本概念 2. 使學生了解老年期的營養需求 3. 使學生了解對於不同健康層級的高齡長者之飲食健康要點 4. 使學生了解老年常見營養問題與處理提升對於高齡者的關懷與照護能力 5. 增加學生對老人健康飲食相關議題之興趣

#### 2. 教學綱要

台灣已邁入老年社會，而老人營養不良容易造成跌倒、骨折、不能獨立生活、長期住院和增加醫療及照顧支出，因此老人營養照顧已是產官學皆需傾力共同關注和面對的議題。老人營養不良最主要的因素是老年人的生理老化，當疾病發生與失能則進一步加重了營養照顧的複雜度。因此，本課程內容涵蓋健康老人之外也包含有疾病之老人，由生理的角度理解老人生理變化對營養攝取的影響，並介紹食物與營養的基本概念、探討老年期營養與常見營養問題。

#### 3. 教科書

書名：高齡營養學  
2 出版日期：2023年 01月  
作者：李仁鳳、林美芳、林士民、金蘭馨、戴瑄、葉湘裕、楊筑雅、黃詩茜 出版社：華格那有限公司 版本：第5版

#### 4. 參考書

書名：老年期營養手冊 出版日期：年 月  
1 作者： 出版社：國民健康署 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	備註
1	2026/02/22—2026/02/28	課程介紹	
2	2026/03/01—2026/03/07	緒論	
3	2026/03/08—2026/03/14	老人營養生理變化	
4	2026/03/15—2026/03/21	三大營養素的重要性(醣類)	
5	2026/03/22—2026/03/28	三大營養素的重要性(蛋白質)	
6	2026/03/29—2026/04/04	三大營養素的重要性(脂肪)	
7	2026/04/05—2026/04/11	依行事曆調整放假	
8	2026/04/12—2026/04/18	期中考	
9	2026/04/19—2026/04/25	其他營養素的重要性(維生素)	
10	2026/04/26—2026/05/02	其他營養素的重要性(礦物質)	
11	2026/05/03—2026/05/09	老人營養評估	
12	2026/05/10—2026/05/16	老人飲食原則與型態	
13	2026/05/17—2026/05/23	學生上台專題報告	
14	2026/05/24—2026/05/30	學生上台專題報告	
15	2026/05/31—2026/06/06	學生上台專題報告	
16	2026/06/07—2026/06/13	期末考	
17	2026/06/14—2026/06/20	彈性補充教學	自主學習
18	2026/06/21—2026/06/27	彈性補充教學	自主學習

#### 6. 成績評定及課堂要求

期中考30%、期末考30%、專題報告30%、出席與上課表現10%  
因故無法出席者，請依學校請假規定辦理，以免影響個人操性成績。

8.永續發展目標(SDGs)：SDG3 健康與福祉
9.大學社會責任(USR)關聯性：低