

美和科技大學



食品營養系

課程規範

課程名稱：體重控制

中華民國 115 年 05 月制定

一、課程基本資料：

科目名稱	中文	體重控制	
	英文	Weight Management	
適用學制	四技部	必選修	必修
適用部別	進修部	學分數	2
適用系科別	食品營養系	學期/學年	一學期
適用年級/班級	一年級	先修科目或先備能力	無

二、健康科學管理學院目標培育人才

依據 UCAN 系統，本中心以培育「專業職能」為目標。

專業職能	就業途徑	職能
	醫療保健- 醫療服務	PC1 建立醫病關係以協助評估、了解身心健康問題。
		PC2 分析身心健康問題及病人需求，以訂定醫療照護計畫。
		PC3 執行並落實醫療照護措施。
		PC4 追蹤醫療照護效果。
		PC5 依醫療照護或病人需求進行轉介或傳銜，以協助病患得到持續性照護。
		PC6 執行及推廣社區醫療及照護保健相關活動。

註：以上的 6 點為專業職能（Professional Competencies，PC）。

三、課程對應之 UCAN 職能

職能 課程	專業職能 M	專業職能 A
體重控制	PC1 建立醫病關係以協助評估、了解身心健康問題。 PC2 分析身心健康問題及病人需求，以訂定醫療照護計畫。 PC3 執行並落實醫療照護措施。	PC4 追蹤醫療照護效果。 PC5 依醫療照護或病人需求進行轉介或傳銜，以協助病患得到持續性照護。 PC6 執行及推廣社區醫療及照護保健相關活動。

註：M 表示課程內容須教授之「主要」相關職能 A 表示課程內容須教授之「次要」相關職能。

四、食品營養系之核心能力

系核心能力	檢核指標定義說明
I.溝通協調能力	1.以清楚、有系統的口語表達意見。

	2.能與他人分享自我思想、觀念並傾聽他人意見。 3.能通過專業課程簡報技巧與實作。
II.人文素養能力	1.能利用工具和肢體語言做人際溝通。 2.能通過服務學習課程。
III.發現與解決問題之能力	1.能獨立思考與判斷問題能力。 2.能通過實務課程考核。
IV.落實個人法治責任能力	1.有思考與解決問題之能力。 2.能通過民主與法治課程認知公民權利與義務。 3.能遵守專業倫理與法治規範。
V.營養健康行銷與資訊應用能力	1.具備執行多元化生活健康營養企劃之能力，運用營養資訊於不同族群，執行創新營養健康管理模式進而改善健康。 2.能通過計算機概論、健康產業資訊應用、健康產業行銷與管理等課程。
VI.健康促進能力	1.具備基本自我營養管理與保健知識，增進自我健康能力。 2.能通過健康促進課程，具備基本急救技術。
VII.健康食品、檢驗分析與營養事業領域之專業知識與管理能力	1.具備健康食品產業管理知識與技能。 2.具備食品營養資訊系統應用技能。 3.取得專業證照。
VIII.基礎外語能力	1.具備基本外語會話、閱讀技巧及日常生活字彙，了解文化差異，培養國際觀。 2.通過醫學營養專業術語之膳食療養及實驗課程。 3.通過校定英文畢業門檻及系專業英文課程。

五、教學目標

學習完本課程，學生能夠達到以下目標以及與核心能力之對應：

(一) 認知方面

1. 理解「熱量赤字」與熱量平衡的基礎原理。(III、V、VII、VIII)
2. 正確認識基礎代謝率(BMR)、每日總熱量消耗(TDEE)及其影響因素(年齡、肌肉量、活動量)。(III、V、VI、VII、VIII)
3. 區分「體重」、「體脂肪率」、「肌肉量」與「內臟脂肪」的差異，打破單純追逐「數字」的迷思。(V、VI、VII)

4. 理解三大營養素(碳水化合物、蛋白質、脂肪)、微量元素(維生素、礦物質)與水分對新陳代謝的重要性。(V、VI、VII)
5. 辨識各種飲食法(如間歇性斷食、極端節食、生酮飲食等)的優缺點，及對賀爾蒙機制(瘦素、飢餓素)影響。(III、V、VI、VII)
6. 理解有氧運動(燃燒熱量)與阻力訓練(增加肌肉量、提高 BMR)對體型改變的不同作用。(III、V、VI、VII)

(二) 技能方面：

1. 精確閱讀食品包裝上的熱量、三大營養素與添加物標示。(III、V、VI)
2. 依個人體能，規律執行結合「阻力訓練(肌力)」與「心肺有氧」的運動計畫。(III、V、VI)
3. 運用 APP 或紙本記錄每日飲食、水分攝取、運動量與睡眠狀況，進行自我反思。(III、V、VI)
4. 執行「聚餐應對策略」。(III、V、VI)

(三) 情意方面：

1. 建立對食物的「食物好壞」的態度，學會適度享受美食。(I、III)
2. 察覺自我的情緒性進食，並建立非食物類的情緒宣洩管道(如運動、傾訴、興趣等)。(I、III)
3. 展現對個人健康自我負責的積極態度，並樂於在家庭或社交圈中傳遞健康的飲食與生活理念。(I、III)

六、課程描述

(一) 課程說明

本課程以體重控制與健康管理為核心，結合理論講授與實作活動，協助學生建立正確的體位評估觀念、熱量計算能力與均衡飲食原則。課程內容涵蓋自我體位與熱量需求評估、每日營養攝取與健康餐盤設計、常見體重控制方法分析，以及熱量消耗與運動之關聯性，培養學生具備基礎體重管理與健康促進之專業知能。課程中特別強調實務操作與生活應用，透過多次餐盤與點心設計實作（如 500 大卡餐盤、200-300 大卡點心及 600 大卡減重餐），引導學生將營養理論轉化為具體飲食規劃能力，並藉由分組報告與市售減重餐體驗，培養學生之分析、比較與溝通表達能力。此外，透過校外教學與實務觀察，增進學生對體重控制相關產品與服務之實際理解。整體課程旨在提升學生對健康飲食與體重控制之正確認知，並培養其未來於個人健康管理或相關專業領域中，能具備實務應用與批判思考之能力。

(二) 課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：

每週 2 小時/上課地點由教務處排定+D111 膳食教室/上課教師為營養專業教師

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	體重控制概論、體位評估	PC (2、3、4)	2
2	自我體位測量(簡易型 Inbody)	PC (2、3、4)	2
3	專業型 Inbody 測量與報告說明	PC (2、3、4)	2
4	熱量說明、每日營養攝取與自我健康餐盤	PC (2、3、4)	2
5	常見的體重控制方法 I	PC (2、3、4)	2
6	常見的體重控制方法 II	PC (2、3、4)	2
7	熱量消耗計算與運動	PC (2、3、4)	2
8	實作 I (500 大卡餐盤)	PC (2、3、4)	2
9	期中考週		2
10	實作 II (點心)	PC (2、3、4)	2
11	實作 III (市售便當評估)	PC (2、3、4)	2
12	便利商店採購與評估	PC (2、3、4)	2
13	實作 IV (生酮餐)	PC (2、3、4)	2
14	市售代餐試吃與認識	PC (2、3、4)	2
15	實作 V (生酮蛋糕)	PC (2、3、4)	2
16	現今常見減重方法	PC (2、3、4)	2
17	體重後測與減重紀錄評估	PC (2、3、4)	2
18	期末考週		2

(三) 教學活動

講述、問答、體驗與實作、討論、經驗分享、課程相關影音教學

七、成績評量方式

1. 期中考 30% (筆試)
2. 期末考 30% (筆試)
3. 平時成績 40%：出席 (含平時表現課程回應) 20%、實作學習單 20%

八、教學輔導

(一) 課業輔導/補救教學對象：

1. 學習進度落後：於課堂中無法及時掌握進度之學生。
2. 出席率監控：於課堂中到課欠佳之學生。

(二) 課業輔導/補救教學之實施

1. 個別化指導：透過面談或線上諮詢，協助學生釐清學習盲點。
2. 分小組合作學習：透過同儕討論演練，增進對課程內容的理解。
3. 彈性時間安排：提供 office hours，彈性安排輔導時間。
4. 進度檢核：透過作業回饋、隨堂討論或階段性評量，持續追蹤學生的學習成效。

(三) 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

1. 輔導時間：除了 Office hours 外，彈性安排輔導時間。
2. 輔導老師聯繫方式：
 - (1) 校內分機：於任課時提供。
 - (2) 授課教師 email：於任課時提供。
 - (3) 教師研究室：於任課時提供。