

# 美和科技大學



餐旅管理系

課程規範

課程名稱：

食物與營養

中華民國 114 年 08 月制定

## 1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	食物與營養	
	英文	Food and Nutrition	
適用學制	四年制學院日間部	必選修	必修
適用部別	日間部	學分數	2/2
適用系科別	四技餐旅管理系	學期/學年	一學期
適用年級/班級	四技餐旅一甲	先修科目或先備能力	

## 2. 餐旅管理系目標培育人才

依據 UCAN 系統，本系以培育「專業職能」為目標。

專業職能	就業途徑	職能
	餐飲管理	P1 執行高品質的餐飲服務
	餐飲管理	P2 執行餐飲服務時遵循安全衛生程序、以維持安全的工作環境
	餐飲管理	P3 融合對食材特性及採購的知識，在食品生產與餐飲供應上兼顧品質與成本考量
	餐飲管理	P4 掌握各地文化、宗教、民情、特產之特點，做為服務及餐點設計之依據
	餐飲管理	P5 執行與食品生產之相關的標準作業程序，以提供高品質服務
	餐飲管理	P6 建立良好溝通能力與機制流程，增進員工與顧客滿意度
	餐飲管理	P7 分析餐飲服務成本、價格、市場需求，以有效管理利潤與市場行銷策略
	餐飲管理	P8 使用電腦化系統管理餐飲業務和顧客服務。
	旅館管理	P9 執行旅館客戶接待與服務業務。
	旅館管理	P10 執行旅館房務業務，維持旅館環境整體清潔。
	旅館管理	P11 執行旅館餐飲業務，確保提供客戶高品質餐飲服務。
	旅館管理	P12 整合旅館內部不同部門與事業單位的執行功能，以提供客戶高品質服務。
	旅館管理	P13 分析資訊以規劃、執行行銷活動，推廣旅館業務。
	旅館管理	P14 確保顧客和財產受到保護，以降低損失和法律責任。

### 3. 課程對應之 UCAN 職能

課程 斜線	職能 專業職能 M	專業職能 A
食物與營養	P2、P3、P5	P1、P4、P6

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

### 4. 教學目標

本課程可以達到以下目標：

本課程的目標是透過營養知識的學習，培養學生具備正確的飲食知識和管理能力，進而提升個人健康與生活品質，並將所學應用於實際生活中，成為促進自身及他人健康的專業人才。

- 六大類食物的分類與特性的認識。
- 基礎營養素認識（包含五大類營養素-糖類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質）的功能、來源及其對健康的影響。
- 各種食物的營養價值與對人體健康的影響。
- 學習均衡飲食來維護健康，並且學習個人的飲食評估、管理與教育方法。

### 5. 課程描述

#### 5.1 課程說明

1. 基本營養學：學習各種基本營養素（糖類、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質）的功能、來源及其對健康的影響。

2. 均衡飲食的原則：了解如何依據「六大類食物」的分類，調配出均衡且營養充足的飲食。
3. 食物知識：認識食物的特性，包含各種食物的營養價值與對人體健康的科學實證。
4. 營養評估與管理：透過飲食紀錄與評估工具，分析個人飲食狀況，並學習如何應用營養知識來改善飲食習慣。
5. 營養教育：學習如何將營養知識傳達給個人或群體，推廣健康飲食的概念和生活習慣。

## 5.2 課程綱要

**本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：**

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	課程介紹	P2、P3、P5、P1、P4、P6	2
2	食物學原理	P2、P3、P5、P1	2
3	穀類食品介紹／儲存與應用	P2、P3、P5、P6	2
4	蛋類食品介紹／儲存與應用	P2、P3、P5、P6	2
5	奶類食品介紹／儲存與應用	P2、P3、P5、P6	2
6	肉類食品介紹／儲存與應用	P2、P3、P5、P6	2
7	魚貝類食品介紹／儲存與應用	P2、P3、P5、P6	2
8	蔬菜水果食品介紹／儲存與應用	P2、P3、P5、P6	2
9	期中紙筆測驗	P2、P3、P5、P1	2
10	豆類食品介紹／儲存與應用	P2、P3、P5、P6	2
11	油脂食品介紹／儲存與應用	P2、P3、P5、P6	2
12	茶與咖啡介紹	P2、P3、P5、P4	2
13	五大類營養素介紹(一)	P2、P3、P5、P4	2
14	五大類營養素介紹(二)	P2、P3、P4、P5	2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
15	熱量計算	P2、P3、P5、P4	2
16	膳食設計與規劃(一)	P2、P3、P5、P4、P6	2
17	膳食設計與規劃(二)	P2、P3、P5、P4、P6	2
18	期末報告	P2、P3、P5、P1、P4、P6	2

### 5.3 教學活動

1. 實作體驗：部分課程會設計「健康蔬果汁」等實作活動，讓學員體驗食物製備的過程，連結知識與生活。
2. 個人飲食管理：學員可利用線上工具進行個人飲食紀錄與評估，將課堂所學應用在個人飲食管理上，從學習之初的挫折到最終的享受過程。
3. 知識判斷與應用：學習以科學實證為原則，判斷食品營養資訊的正確性，並應用於改善個人飲食。

### 6. 成績評量方式

期中成績百分比：30%

期末成績百分比：40%

平時成績百分比：30%

### 7. 教學輔導

#### 7.1 課業輔導/補救教學對象：

成績欠佳之學生：凡期中考成績落於班級成績後 30%，或期中考成績不及格之學生，提供課業輔導。

有特別學習需求之學生：因其他特殊學習需求，學生有個別需要深入了解本科目更深入的學習內容、特殊主題或進階應用有興趣者，提供深度課業輔導。

## 7.2 課業輔導/補救教學之實施

課業輔導與補救教學的實施方式：

互助教學：建立小組同儕學習制度，將學生予以分組，並於每組中安排成績優異的學生擔任組長，以隨時協助成績欠佳學生跟上學習進度，並可此形成互相觀摩學習的讀書風氣。

課後輔導：由授課教師於課輔時間（Office Hours），幫助成績欠佳或有特別學習需求之學生進行課後輔導。

補救教學：授課教師額外指定成績欠佳學生，進行課後作業練習，使其能在不斷的練習中獲得進步。

## 7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

- ◆ 輔導時間：請先向教師預約。
- ◆ 輔導老師聯繫方式：
  - (1). 授課教師：周敦懿 助理教授(兼任教師)
  - (2). 校內分機：N/A
  - (3). 授課教師 email : x00012476@ meiho.edu.tw
  - (4). 教師研究室：N/A