



## 教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	幼兒餐點與營養		學年/學期 Academic Year/Semester	113/1	
課程名稱(英文) Course Name in English	Nutrition and Food for Young Children				
科目代碼 Course Code	ECE_20200	系級 Department & Year	學二	開課單位 Course-Offering Department	幼兒教育學系
修別 Type	學程 Program	學分數/時間 Credit(s)/Hour(s)	2.0/2.0		
授課教師 Instructor	/林鳳貞				
先修課程 Prerequisite					
課程描述 Course Description					
<p>本課程透過幼兒期的營養與飲食設計之探討及實作，期能培育具備保健知能及幼兒相關產業服務人才。課程內容包括：食物營養素及六大類食物之簡介、幼兒期及兒童期的營養需求、食物營養的換算、幼兒的營養教育，以及幼兒餐點設計與製作等。</p>					
課程目標 Course Objectives					
<p>一、能了解食物中所含營養素的種類及其對人體之重要性。                  二、能了解營養及飲食衛生對嬰幼兒生長之重要性。                  三、能設計製作簡單可口的幼兒餐點及計算食物所含的熱量。</p>					
圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated					
授課進度表 Teaching Schedule & Content					
週次Week	內容 Subject/Topics				備註Remarks
1	課程簡介及分組				課堂講授 分組注意事項
2	營養緒論： 1. 食物與營養代謝 2. 六大營養素及食物分類				課堂講授 學習單討論
3	均衡飲食-1： 1. 六大類食物 2. 每日飲食指南 3. 均衡營養				課堂講授 學習單討論
4	均衡飲食-2： 4. 國民飲食指標 5. 食物代換表				課堂講授 平時測驗
5	1. 營養膳食熱量計算 2. 幼兒點心設計				課堂講授 學習單討論
6	餐點實作課(一)：簡易幼兒早餐製作				實作演練(一)
7	幼兒期的營養 1. 幼兒期的生理特性 2. 幼兒期的營養需求				課堂講授 小組報告-1
8	幼兒營養相關議題： 1. 幼兒飲食營養建議之現況分析 2. 從家出發的飲食教育 3. 嬰幼兒營養參考手冊				課堂講授 小組報告-2
9	期中考試週 Midterm Exam				

10	幼兒的膳食設計 1. 膳食設計的概念與方法 3. 膳食供應實務	課堂講授 小組報告-3
11	幼兒的營養問題 1. 幼兒期營養評估 2. 各階段的營養及食安問題 3. 不良飲食習慣之輔導	課堂講授 小組報告-4
12	幼兒的營養教育 1. 營養教育的步驟 2. 食物經驗的提供	課堂講授 小組報告-5
13	兒童期的營養 1. 兒童期的生理特性 2. 營養需求及營養供給 3. 兒童期的膳食設計 4. 兒童期常見的營養問題	課堂講授 小組報告-6
14	幼兒園營養教育活動與餐點設計	分組討論
15	餐點實作課(二): 幼兒膳食實作 三菜一湯一主食的菜單與烹調實作	實作演練(二)
16	餐點實作課(三): 幼兒點心的設計與烘培實作	實作演練(三)
17	課程總覽及實作之討論分享	課堂講授及討論
18	期末報告: 幼兒園營養教育方案及一日餐點設計	

#### 教學策略 Teaching Strategies

- 課堂講授 Lecture     
 分組討論 Group Discussion     
 參觀實習 Field Trip  
 其他 Miscellaneous: 實作演練

#### 教學創新自評 Teaching Self-Evaluation

##### 創新教學(Innovative Teaching)

- 問題導向學習(PBL)     
 團體合作學習(TBL)     
 解決導向學習(SBL)

- 翻轉教室 Flipped Classroom     
 磨課師 Moocs

##### 社會責任(Social Responsibility)

- 在地實踐 Community Practice     
 產學合作 Industry-Academia Cooperation

##### 跨域合作(Transdisciplinary Projects)

- 跨界教學 Transdisciplinary Teaching     
 跨院系教學 Inter-collegiate Teaching

- 業師合授 Courses Co-taught with Industry Practitioners

其它 other:

---

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments

配分項目 Items	配分比例 Percentage	多元評量方式 Assessments							
		測驗 會考	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	卷宗 評量	證照 檢定	其他
平時成績 General Performance	40%		✓	✓		✓			
期中考成績 Midterm Exam	30%	✓							
期末考成績 Final Exam	30%		✓		✓				
作業成績 Homework and/or Assignments									
其他 Miscellaneous (_____)									

評量方式補充說明

Grading & Assessments Supplemental instructions

教科書與參考書目 (書名、作者、書局、代理商、說明)

Textbook & Other References (Title, Author, Publisher, Agents, Remarks, etc.)

教科書:

許世忠等編著(2019)。幼兒餐點設計與營養。台北: 華都

自編講義:

幼兒營養與膳食學習單

參考書目:

1. 蕭寧馨編著。2018。食品營養概論。時新出版有限公司。
2. 楊淑如編著。2018。飲食指南完全手冊。時新出版社
3. 李宜樺等合著。2018。幼兒營養與餐點設計。華格納出版社。
4. 陳雅琳、蘇郁如、陸俞安等合著。2014。嬰幼兒營養與膳食。華騰文化股份有限公司。
5. 王昭文等合著。2013。幼兒營養與膳食。華格納出版社。
6. 李義川編著。2012。嬰幼兒膳食與營養。揚智文化事業有限公司。
7. 陳淑子、趙振瑞、蔡雅惠等合著。2012。生命期營養。禾楓書局有限公司。

課程教材網址(含線上教學資訊, 教師個人網址請列位於本校內之網址)

Teaching Aids & Teacher's Website(Including online teaching information. Personal website can be listed here.)

其他補充說明 (Supplemental instructions)