

國立中興大學 113 年度 農業暨自然資源學院 「高齡休閒運動與營養」暑期學分班 開班計畫書

中華民國 113 年 4 月 30 日

- 一、 課程名稱：113 年度「高齡休閒運動與營養」暑期學分班（非推廣教育學分班）。
- 二、 學分數：2 學分（講授課）
- 一、 開課單位：農業暨自然資源學院
- 三、 目的：配合教育部「精準健康產業跨領域人才培育計畫」，開設暑期核心課程學分班。
- 四、 課程內容：希望透過講授 1. 個人化營養概念與飲食營養的規劃，2. 結合運動營養的實證科學與運動處方對健康帶來的效益，3. 瞭解如何調適壓力與維持正向心理，以達到均衡營養的維持與身心的多元健康。
- 五、 師資：羅翊禎教授、楊雅嵐營養師、王素梅資深研究員、李婉萍營養師、巫錦霖特聘教授、廖翊宏教授、程一雄教授、施中仁董事長、林信甫教授，吳佳儀副教授，李明濱名譽教授，姜義村教授等。開課教師為中興大學農資學院植病系陳珮臻教授。
- 六、 招生對象及方式：
 1. 本校及校外大學部、碩、博士生。
 2. 教育部教學推動中心及夥伴學校之學生，或大學相關院系畢業學生。
 3. 具有大學學歷以上之產業界、研究試驗單位科技人員及中等學校教師。
 4. 地方政府/法人/園區機構專業人員。
- 七、 招生人數：30 人。
- 八、 「高齡休閒運動與營養」原規劃於 113 學年第一學期開課，今擬提早於暑期上課，113 學年度第一學期(113 年 9 月)不再開班。課程結束後，通過考試之學員授與 2 學分，由校方發給學分證明，學生可憑此證明依相關規定申請學分抵免。若具有本校學籍之學生，則將成績登錄於 113 學年度第一學期。
- 九、 收費標準：每學分 1500 元；2 學分共 3,000 元。(校內學生依學分收費相關辦法規定：100 學年度以前入學之研究生選修課程需繳交學分費，大學部學生與 100

學年度起入學之研究生不需繳交學分費；碩專班學生、進修部及學士延畢者須依學校規定之學分收費相關辦法辦理，並於開課報名時繳交「碩專、碩士班課程互選申請單」提出申請；進修學士班學生亦須依學校規定之學分收費相關辦法辦理。

十、開班日期及上課時間與地點：**113/8/6-113/8/11** 於農業環境科學大樓 10 樓 10B05 教室。**(採線上非同步遠距授課方式)**

十一、其它事項：

1. 繳費後，除因本人重大疾病(持公立醫院診斷證明)或兵役召集(持召集令)得依本校推廣教育班學員退費及延期就讀辦法申請退費或辦理延期外，其餘概不退費或辦理延期。
2. 謝絕旁聽。
3. 汽機車進入校園依本校校園車輛管理辦法及本校校園汽機車收費要點收費。

113 年「高齡休閒運動與營養」暑期學分班課程表

日期	時間	主題	授課老師
113/8/06	09:00-12:00	個人化營養概念	羅翊禎教授
113/8/06	13:00-16:00	高齡營養	楊雅嵐營養師
113/8/07	09:00-12:00	銀髮友善食品智慧製造	王素梅資深研究員
113/8/07	13:00-16:00	高齡綠飲食	李婉萍營養師
113/8/08	09:00-12:00	運動營養科學實證	巫錦霖特聘教授
113/8/08	13:00-16:00	肌力與心肺耐力	廖翊宏教授
113/8/09	09:00-12:00	智慧化自主運動 健康管理	程一雄教授
113/8/09	13:00-16:00	老年肌少症運動處方	施中仁董事長
113/8/10	09:00-12:00	壓力管理與健康促進	林信甫教授
113/8/10	13:00-16:00	正向心理	吳佳儀副教授
113/8/11	09:00-12:00	高齡者休閒運動	李明濱名譽教授
113/8/11	13:00-16:00	智慧化自主運動 健康管理	姜義村教授

- 註 1. 每學分最低時數：講授課程為 18 小時，實驗課程為 36 小時。
 2. 以上課程內容僅供參考，可能因配合授課教師時間稍作調整，將以開課前公告為準。

113 年「高齡休閒運動與營養」暑期學分班師資表

姓名	職稱	任職單位	時數
羅翊禎	教授	國立臺灣大學食品科技研究所國	授課 3 小時
楊雅嵐	營養師	衛生福利部雙和醫院	授課 3 小時
王素梅	資深研究員	衛生福利部雙和醫院	授課 3 小時
李婉萍	營養師	榮新診所	授課 3 小時
巫錦霖	特聘教授	國立中興大學運動與健康管理 研究所	授課 3 小時
廖翊宏	教授	國立臺北護理健康大學 運動保健系	授課 3 小時
程一雄	教授	國立臺中教育大學體育學系	授課 3 小時
施中仁	董事長	海量數位工程股份有限公司	授課 3 小時
林信甫	教授	國立臺灣大學運動設施與健康管理 碩士學位學程	授課 3 小時
吳佳儀	副教授	國立臺灣大學護理學系暨研究所	授課 3 小時
李明濱	名譽教授	國立臺灣大學醫學院附設醫院精神 醫學部	授課 3 小時
姜義村	教授	國立臺灣師範大學特殊教育系	授課 3 小時