

課程名稱		高齡休閒運動與營養				
英文名稱		Nutrition and Wellness				
開課教師		授課對象	學分數	授課時數	開授系所	預估修課人數
		校內與校外人士	2	36	生農學院	30
必修/選修		預 修 課 程				
☐ 必修課程 ☒ 選修課程		無				
課程大綱		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。				
上課地點		臺大生農學院				
評量方式		1.出席（40％） 2.評量作業（35%） 3.參與發問討論（25%）				
授課進度表						
日期	時間	講題	時數	授課老師		
6/9(一)	09:00~12:00	個人化營養概念	3	羅翊禎教授兼所長 (國立臺灣大學食品科技研究所)		
	13:30~16:30	高齡營養	3	楊雅嵐營養師 (衛生福利部雙和醫院)		
6/10 (二)	09:00~12:00	高齡綠飲食	3	李婉萍營養師/執行長 (佳音營養諮詢中心/雨果健康數位行銷有限公司)		
	13:30~16:30	一、臺灣銀髮友善食品發展 二、國際銀髮友善食品發展 三、「從同理到創新：銀髮飲食新解方」工作坊 (分組討論、組員互動、發想、發表)	3	王素梅資深研究員、吳建瑛副研究員、 黃采媛副研究員、林冠承副研究員 (財團法人食品工業發展研究所)		
6/11 (三)	09:00~12:00	運動營養基礎之運動生理	3	巫錦霖特聘教授 (國立中興大學運動與健康管理研究所)		
	13:30~16:30	運動處方	3	林嘉志教授 (國立東華大學體育與運動科學系)		
6/12 (四)	09:00~12:00	運動營養科學實證	3	程一雄特聘教授兼系主任 (國立臺中教育大學體育學系)		
	13:30~16:30	老年肌少症運動處方	3	陳喬男教授 (國立陽明交通大學物理治療暨輔助科技學系)		
6/13 (五)	09:00~12:00	高齡者休閒活動	3	呂碧琴教授 (國立臺灣大學運動設施與健康管理碩士學位學程)		
	13:30~16:30	高齡認知訓練	3	周育如副教授 (國立東華大學諮商與臨床心理學系)		
6/14 (六)	09:00~12:00	高齡照護	3	張淑卿秘書長 (社團法人中華民國老人福利推動聯盟)		
	13:30~16:30	綜合討論	3	羅翊禎教授兼所長 (國立臺灣大學食品科技研究所)		

