

國立中興大學 114 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 114 年 2 月 8 日

- 一、 課程名稱：114 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）
- 三、 開課單位：農業暨自然資源學院
- 四、 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。
- 五、 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。
- 六、 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、巫錦霖特聘教授等(請詳見師資表內容)
- 七、 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。
- 八、 招生人數：20 人。
- 九、 「高齡休閒運動與營養」原規劃於 114 學年一學期開課，今擬提早於暑期上課，114 學年度一學期(114 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 114 學年度一學期。
- 十、 收費標準：每學分 1,500 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)。
- 十一、 經費編列：本課程所需經費自籌，授課教師已領有鐘點費，則授課時數不計算入學期授課鐘點。詳細收支請參考第 5 頁。
- 十二、 開班日期及上課時間與地點：114/7/21-114/7/26 於農業環境科學大樓 10 樓 10B05 教室。
- 十三、 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。

114 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
114/7/21	09:00-12:00	高齡營養	楊雅嵐 營養師 (衛生福利部雙和醫院)
114/7/21	13:00-16:00	高齡綠飲食	李婉萍 營養師 (榮新診所)
114/7/22	09:00-12:00	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)	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)
114/7/22	13:00-16:00	個人化營養概念	羅翊禎 教授 (國立臺灣大學食品科技研究所)
114/7/23	09:00-12:00	運動營養基礎之運動生理	巫錦霖 特聘教授 (國立中興大學運動與健康管理研究所)
114/7/23	13:00-16:00	運動營養科學實證	程一雄 教授 (國立臺中教育大學體育學系)
114/7/24	09:00-12:00	運動處方	林嘉志 教授 (國立東華大學體育與運動科學系)
114/7/24	13:00-16:00	老年肌少症運動處方	陳喬男 教授 (國立陽明交通大學物理治療暨輔助科技學系)
114/7/25	09:00-12:00	高齡者休閒活動	呂碧琴 副教授 (國立臺灣大學運動設施與健康管理碩士學位學程)
114/7/25	13:00-16:00	高齡認知訓練	周育如 副教授 (國立東華大學諮商與臨床心理學系)
114/7/26	09:00-12:00	高齡照護	陸瑞玲 助理教授 (元智大學醫學研究所)
114/7/26	13:00-16:00	綜合討論	羅翊禎 教授 (國立臺灣大學食品科技研究所)

(表格不足請自行增列)

- 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。

114 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	授課 6 小時
楊雅嵐	營養師	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
王素梅	資深研究員	財團法人食品工業發展研究所	授課 3 小時
吳建瑛	副研究員	財團法人食品工業發展研究所	
黃采媛	副研究員	財團法人食品工業發展研究所	
林冠承	副研究員	財團法人食品工業發展研究所	
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
程一雄	教授	國立臺中教育大學體育學系	授課 3 小時
林嘉志	教授	國立東華大學體育與運動科學系	授課 3 小時
陳喬男	教授	國立陽明交通大學 物理治療暨輔助科技學系	授課 3 小時
呂碧琴	副教授	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
周育如	副教授	國立東華大學諮商與臨床心理學系	授課 3 小時
陸瑞玲	助理教授	元智大學醫學研究所	授課 3 小時

(表格不足請自行增列)