

美和科技大學



護理系 進修部二技 課程規範

課程名稱：保健食品概論

中華民國 115 年 2 月修定

1. 課程基本資料：

| | | | |
|---------|---------|----------------------------------|-----|
| 科目名稱 | 中文 | 保健食品概論 | |
| | 英文 | Introduction to Functional Foods | |
| 適用學制 | 二技(在職組) | 必選修 | 選修 |
| 適用部別 | 進修部 | 學分數 | 2 |
| 適用系科別 | 護理系 | 學期/學年 | 一學期 |
| 適用年級/班級 | 二技四年級 | 先修科目或先備能力 | 無 |

2. 護理系目標培育人才

依據 UCAN 系統的職涯類型、就業途徑與護理系之辦學目標，本系以培育「醫療保健-醫療服務」為目標人才。其職能發展規劃如下：

| UCAN 就業途徑 | 職能 | |
|--------------|------|---------------------------------|
| 醫療服務 | 專業職能 | 建立醫病關係以協助評估、了解身心健康問題。 |
| | | 分析身心健康問題及病人需求，以訂定醫療照護計畫。 |
| | | 執行並落實醫療照護措施。 |
| | | 追蹤醫療照護效果。 |
| | | 依醫療照護或病人需求進行轉介或轉銜，以協助病患得到持續性照護。 |
| | | 執行及推廣社區醫療及照護保健相關活動。 |
| | 共通職能 | 溝通表達 |
| | | 持續學習 |
| | | 人際互動 |
| | | 團隊合作 |
| | | 問題解決 |
| | | 創新 |
| | | 工作責任及紀律 |
| | | 資訊科技應用 |

另依據護理八大核心素養旨在培養出能夠提供全人照護的專業

護理人才：

| 能力指標 (八大核心素養) | 定義 |
|------------------|--|
| I. 基礎生物醫學科學 | 瞭解生物醫學科學為研究醫學及護理之基本知識，協助處理病人健康問題 |
| II. 一般臨床護理技能 | 能正確執行護理技能，並維護病人的安全 |
| III. 批判性思考能力 | 能反省護理專業問題，並提出可行的問題解決策略 |
| IV. 溝通與團隊合作 | 能運用溝通技巧與個案建立人際關係，並與醫療團隊建立良好合作關係 |
| V. 關愛 | 視病猶親，對患者本著關懷與愛護之心 |
| VI. 倫理素養 | 體會個人、社會、職業的道德原則，並切實實踐 |
| VII. 克盡職責 | 盡心盡力完成個人職責且應有社會責任，能投入並支持符合社會大眾健康及社會需求之活動 |
| VIII. 終身學習 | 活到老學到老 |

3. 課程對應之 UCAN 職能

| 職能相關程度 課程名稱 | 專業職能 M | 專業職能 A | 共通職能 M | 共通職能 A |
|----------------|--------------|--------|--------|--------|
| 保健食品概論 | 執行並落實醫療照護措施。 | | 持續學習 | |

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：

一、認知方面

- (1) 使學生瞭解保健食品的法規、種類及其保健功效。(I)
- (2) 使學生理解保健食品應用情形與重要注意事項等相關內

容。(I、II)

二、情意方面

(1)使學生知道保健食品知識的重要性。(I)

(2)學生能從日常生活中關心瞭解保健食品的相關議題。(II)

三、技能方面

(1) 加強學生對保健食品之專業知識及應用實力。(IV)

(2) 能以同理心的關懷，用簡單易懂的話語讓人能夠清楚知道如何正確使用保健食品。(IV)

5. 課程描述

5.1 課程說明

從最基本對保健食品的認識入門,介紹各類保健食品的作用機轉,讓同學能夠瞭解如何作用及與藥物之間的關係,並教導學生正確的保健食品知識以及如何運用在日常生活。同時運用問題導向方式讓同學討論,培養同學能有持續學習與資訊科技運用能力

1 使同學們了解周遭的各類食品種類的定義/功效。

2 使同學們對網路上廣告說詞能更加客觀+具評斷真偽的能力。

3 使同學們獲知各種衛福部認證健康食品的法規/規範或認證那些功效。

4 使同學們能更了解保健食品可能與藥物之間的相互影響及其原理。

5 使同學們能多發表一下個人觀點並獲得客觀的看法,持續學習的能力。

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：

| 課程內容規劃 | 課程設計養成之職能 |
|------------------|-----------|
| (1) 何謂保健食品? | M/A |
| (2) 保健食品與控制血糖 | M/A |
| (3) 保健食品與控制血壓 | M/A |
| (4) 保健食品與控制尿酸 | M/A |
| (5) 保健食品與控制血脂肪 | M/A |
| (6) 保健食品與改善腸胃道功能 | M/A |

| | |
|-------------------|-----|
| (7) 保健食品與預防骨質疏鬆 | M/A |
| (8) 保健食品與保護肝臟 | M/A |
| (9) 保健食品與腫瘤預防 | M/A |
| (10) 保健食品與保護眼睛 | M/A |
| (11) 保健食品與調節人體免疫力 | M/A |
| (12) 中藥保健食品 | M/A |
| (13) 保健食品與減肥 | M/A |
| (14) 銀髮族保健食品 | M/A |
| (15) 兒童及青少年保健食品 | M/A |
| (16) 成年人保健食品 | M/A |

註: M 表示教授之主要相關職能--執行並落實醫療照護措施

A 表示教授之次要相關職能--持續學習

5.3 教學內容設計舉例說明:

講述各項常見保健食品作用機制如銀杏的用途，注意事項與不能與哪些藥物一起使用等等，會採取問題導向學習(PBL)的教學策略，讓同學分組討論，使同學可以具備保健食品的基本知識，運用到日常遇到的患者民眾，針對問題為導向，學習到「如何執行並落實醫療照護措施」「倫理素養」。透過分組討論，收集資料，學習到如何「持續學習」。

例如:

Q:情境背景

小明 75 歲的阿公住院治療中，小明前往照顧探視，發現最近記憶力變差、常說手腳冰冷。阿公本身有心房顫動(一種心律不整)，長期服用醫院拿處方藥「抗凝血劑(如：可邁丁 Warfarin)」小明想說要讓阿公記憶力較好，因此跟護理師說想買一罐標榜「促進血液循環、增強記憶力」的高單位銀杏葉萃取物給阿公補身體，延緩老化避免失智。

請同學討論這樣可以嗎?可能會出現什麼問題呢?

學習目標:

同學能知道相關知識

1. 銀杏本身具有抑制血小板凝集的作用。
2. 抗凝血劑的作用是延長血液凝固的時間，防止血栓形成。
3. 危險後果：兩者併用會產生加乘效應，導致患者出血風險大增。阿公可能只是輕微碰撞就大面積瘀青，甚至引發嚴重的腸胃道出血或腦出血。

並且藉由討論知道如何衛教家屬：正在服用抗凝血劑的病患，對於銀杏、魚油、納豆激酶、當歸、人參等活血保健品都必須嚴格忌口。也同時可以討論很多產品廣告涉及誇張或不實...! 對個人健康或社會有那些影響?!或是網路資訊如何辨斷其可信度或可用程度?

6.成績評量方式

- (1) 期中考 30%
- (2) 期末考 30%
- (3) 平時成績 40%

7.教學輔導

7.1 課業輔導/補救教學對象：

- ◆ 主要為平時考和期中考成績不及格之學生。

7.2 課業輔導/補救教學之實施

課業輔導/補救教學之實施方式，採下列方式進行：

- ◆ 考試檢討：授課教師於每次考試之後，會進行考題答案檢討與解說。
- ◆ 課後輔導：由授課教師於課輔時間（Office Hours），對成績欠佳學生進行個別教學輔導。
- ◆ 同儕教學：期中考後可向教師發展暨教學資源中心提出「課業同儕輔導申請」，徵求成績較優異之同學，隨時協助成績欠佳學生跟上學習進度並改善成績表現，並可藉此形成同儕學習的讀書風氣。

7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

- ◆ 輔導時間：請參照授課教師之課輔時間（Office Hours）

- ◆ 科目負責/輔導教師聯繫方式：
 - (1). 科目負責教師：郭家綺 老師
 - (2). 科目負責教師聯絡電話：0953557653
 - (3). 科目負責教師 email: x00002077@meiho.edu.tw