

育英醫護管理專科學校推廣教育班---教師開發課程簡介

教師 個人簡介	授課教師	傅鈺國
	電子信箱	yarose11@gmail.com
	教師證字號	(無則免填)
	教師學歷、教學經歷 授課專長…等	嘉南藥理科技大學營養與保健科技碩士。 具10年以上營養專業經驗，現任高雄市政府衛生局社區營養推廣中心營養師，長期執行社區營養篩檢、營養諮詢及健康講座，熟悉成人教學與在地健康議題。 曾任診所營養師（糖尿病衛教師）及長照機構營養師，具慢性病飲食、體重管理及長者肌少症照護經驗，能將臨床與社區需求轉化為實用課程內容。 另具團膳營養師組長經歷，熟悉外食營養設計與飲食行為調整，能有效指導學員「吃得對、做得到」。
課程設計	課程名稱(含級別)	別只看體重！解鎖你的肌肉 × 代謝營養密碼
	教學目標(課程簡介) 請限於50字內	看懂肌肉、脂肪與代謝密碼，從體組成實測找出身體警訊，學會增肌不增脂、穩定代謝的營養技巧。
	授課對象	關心自身及家人健康，想了解肌肉量、體脂與代謝狀況，並學習增肌不增脂及日常營養飲食技巧之一般民眾。
	上課預定日期	115年11月22日（週日）09:00－12:00 115年11月28日（週六）13:30－15:30
	授課方式	採互動式講授、食物教具操作、案例討論及外食選擇挑戰，強化學員將體組成與代謝營養知識實際運用於日常生活。
	上課教材（含 ISBN）	衛生福利部國民健康署《每日飲食指南》、《成人肥胖防治實證指引》及代謝症候群防治、健康體位與均衡飲食相關衛教資料。 (請推薦用書)

育英醫護管理專科學校推廣教育課程教學計畫表

課程名稱	別只看體重！解鎖你的肌肉 × 代謝營養密碼	講師姓名	傅鈺國
上課時段	115年11月22日（週日）09:00 - 12:00 115年11月28日（週六）13:30 - 15:30		
課程簡介	1. 透過體組成實測與生活化營養教學，帶領學員認識體脂肪、肌肉量、內臟脂肪等重要身體指標，了解熱量、蛋白質與肌肉維持及成長的關係。搭配食物教具與外食選擇互動挑戰，學習在日常飲食與外食情境中吃對份量、選對蛋白質，建立「增肌不增脂」的實用飲食觀念。 2. 從腰圍、體脂到血糖、血脂與血壓，帶領學員認識肥胖與代謝症候群的健康警訊，了解飲食與代謝健康的關係。透過生活化案例、食物教具及飲食選擇互動挑戰，學習減糖、選對油脂、增加膳食纖維及聰明外食技巧，將代謝健康落實於每日飲食。		
教學目標	• 認識體脂肪、肌肉量、內臟脂肪等體組成指標及其意義。 • 了解熱量與蛋白質攝取對增肌及體脂管理的重要性。 • 學習辨識日常飲食中的優質蛋白質來源與適當份量。 • 學會在外食情境中選擇兼顧蛋白質、熱量與脂肪的餐點。 • 建立可實際運用於生活中的增肌不增脂飲食策略。 • 認識腹部肥胖與代謝症候群的重要健康指標。 • 了解腰圍、血壓、血糖、三酸甘油酯及高密度脂蛋白膽固醇與健康的關係。 • 認識飲食中糖、精製澱粉、油脂及膳食纖維對代謝健康的影響。 • 學習辨識容易造成熱量過多及血糖、血脂負擔的常見飲食。 • 建立可運用於日常生活的健康體重與代謝飲食策略。		
週次	教學進度：課程單元或主題		使用設備
第1堂 11/22（日） 09:00 - 12:00	1. 看懂自己的身體：體組成實測與報告解讀，認識體脂肪、肌肉量、內臟脂肪等指標 2. 肌肉到底要怎麼吃？：認識熱量與肌肉的關係、蛋白質需求量、優質蛋白質來源及一餐該吃多少 增肌不增脂飲食實戰：常見增肌飲食迷思、食物搭配與外食選擇，進行「外食怎麼選」互動挑戰		
第2堂 11/28（六） 13:30 - 15:30	1你的代謝亮紅燈了嗎？ 認識腹部肥胖與代謝症候群，從腰圍、血壓、血糖、三酸甘油酯、HDL 膽固醇五大指標找出健康警訊，搭配生活案例進行個人風險檢視。 2肥胖、血糖、血脂為什麼會找上門？ 從日常飲食認識代謝異常的形成原因，說明含糖飲料、精製澱粉、高油脂飲食、蔬菜纖維不足及熱量攝取過多與腹部肥胖、血糖及血脂的關係。 3把代謝吃回來！營養實戰 透過食物模型及圖卡進行飲食選擇挑戰，練習減糖、選對澱粉、增加膳食纖維、選好油及控制份量，並運用於早餐、便當、超商及外食情境。		
招收對象	關心自身及家人健康，想了解肌肉量、體脂、腰圍、體重、血糖、血脂及代謝健康狀況，並希望學習增肌不增脂、健康體重管理與日常飲食技巧之一般民眾。		
各項費用說明	課程所需評估工具及營養衛教教具由講師提供；教材印製費及		

	其他相關費用依實際需求另計。	
參考書目	衛生福利部國民健康署《每日飲食指南》、《成人肥胖防治實證指引》及代謝症候群防治、健康體位與均衡飲食相關衛教資料。	

◎上述資料將公告於網頁供學員選課參考。