

# 弘光科技大學網路教學計畫申請書

申請日期：113 年 03 月 26 日

## 一、申請人基本資料

姓名：許慈芳 職稱：助理教授 系(科、所)名稱：化妝品應用系

E-mail：tzufang@hk.edu.tw 聯絡電話：分機 5319

### ▶開課教師實施網路教學能力與經驗

- 是否熟悉本校圖書資訊處網路教學平台：是 否。
- 是否曾接受補助經費有無；加計鐘點有無。

若有，請填寫每次的補助情形：

序號	學年	學期	課程名稱 (學制別、系所班)	學分數	加計鐘點	本校經費補助說明(含金額)
1	111	1	美容營養學 進修部四技化妝品應用系 2 年甲班	2	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	12,000 元
2	111	2	美容營養學 進修部二專化妝品應用科 2 年甲班	2	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	6,250 元
3	112	1	美容營養學 進修部四技化妝品應用系 2 年甲班	2	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	

- 是否曾參與相關研習有無 若有，請填寫參與情形：

序號	學年	學期	研習名稱	時數	辦理單位	備註
1						
2						

- 是否為單元教學 否 是，請填寫教師網路教學實施貢獻度比例(合計 100%)：\_\_\_\_\_。
- 其他說明：



## 二、課程基本資料

1. 課程名稱：美容營養學 學分數：2 時數：2 選課號：\_

### 2. 課程適合網路教學程度說明：

在化妝品產業中，除了傳統的外用保養品開發外，近年來以美肌為訴求的保健品、食品等吃的保養品更是日益蓬勃發展。本課程美容營養學開設於化妝品應用系低年級之選修課程，旨為學生提供更多元的學習視野。部分學生在過去的高中職學習經驗中具備簡單營養學基礎，期在本課程中能由過去的基礎延伸學習，故本課程期待能讓同學透過打破教學空間限制，依據自己的學習能力與習慣，調整學習進度。而飲食營養與生活息息相關，也期待能讓同學保留少部分的時間進行多元化的討論與互動。

### 3. 課程為首次申請實施網路教學：

是

否 最近一次開設學年/學期：112 學年 1 學期

請針對實施方式、內容、規劃等更新部分詳細說明：無

FM-10490-B09

表單修訂日期：109.02.18

保存期限：5 年

4. 課程是否需申請科技助理：是 否

教學發展中心簽核：

(若需申請先會辦教學發展中心)

5. 面授教室需求說明：(如需普通教室、專業教室、電腦教室、視聽教室或實作教室)  
普通教室

6. 課程所需軟硬體設備需求說明：(若有特殊軟體需先會辦圖書資訊處)

無

圖書資訊處回覆：

### 三、課程綱要

如附件(大專校院遠距教學課程—教學計畫大綱)

四、教師實施網路教學，不得違反智慧財產權，智慧財產宣導相關網頁 <http://ilc.hk.edu.tw/web/isms/>  
保護智慧財產權案例分享

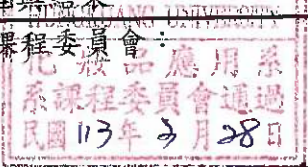

<http://www.tipo.gov.tw/lp.asp?ctNode=7683&CtUnit=3764&BaseDSD=7&mp=1>

已詳閱智慧財產宣導相關網頁及保護智慧財產權分享案例。

教師簽名：

許意芳

### 五、審查歷程與結果

系(科、所)課程委員會： 會議時間： 	教材內容與設計符合適切性： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 審查結果： <input checked="" type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過
院課程委員會： 會議時間：113.04.09 	審查結果： <input checked="" type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過
校課程委員會： 會議時間：	審查結果： <input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過
網路教學委員會： 會議時間：	審查結果： <input type="checkbox"/> 通過 獎勵金額新台幣 _____ 元整 加計鐘點： <input type="checkbox"/> 是 _____ 小時， <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 不通過
教務會議： 會議時間：	審查結果： <input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過

FM-10490-B09

表單修訂日期：109.02.18

保存期限：5年

附表：大專校院遠距教學課程－教學計畫大綱

填表說明：

1. 依據大學遠距教學實施辦法第6條，各校開授遠距教學課程，應擬具教學計畫，送課程相關委員會研議，提經教務會議通過後實施，並報教育部備查，且應公告於網路上供查詢。
2. 教學計畫大綱如下，課程教學計畫連結網址，請填入教育部「大學校院課程網」或「技職校院課程網」之「課程大綱」欄位，且能有效連結閱覽，才予以備查。
3. 本件提報大綱為基本填寫項目，實際撰寫內容格式，學校可依需求進行調整設計。

學校名稱：弘光科技大學

開課期間：111 學年度 1 學期 (本學期是否為新開設課程：是 否)

壹、課程基本資料 (有包含者請於打)

1.	課程名稱	美容營養學
2.	課程英文名稱	Beauty Nutrition
3.	教學型態	<input checked="" type="checkbox"/> 非同步遠距教學 <input type="checkbox"/> 同步遠距教學主播學校 請填列本門課程之收播學校與系所： (1)學校：_____ 系所：_____
4.	授課教師姓名及職稱	許慈芳 助理教授
5.	師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 專業系所聘任 <input type="checkbox"/> 通識中心聘任 <input type="checkbox"/> 以上合聘 <input type="checkbox"/> 其他
6.	開課單位名稱 (或所屬學院及科系所名稱)	民生創新學院 化妝品應用系
7.	課程學制	<input type="checkbox"/> 研究所 <input checked="" type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 五專 <input type="checkbox"/> 在職專班
8.	部別	<input type="checkbox"/> 日間部 <input checked="" type="checkbox"/> 進修部(夜間部) <input type="checkbox"/> 其他
9.	科目類別	<input checked="" type="checkbox"/> 共同科目 <input type="checkbox"/> 通識科目 <input type="checkbox"/> 校定科目 <input type="checkbox"/> 專業科目 <input type="checkbox"/> 教育科目 <input type="checkbox"/> 其他
10.	部校定 (本課程由那個單位所定)	<input type="checkbox"/> 教育部定 <input type="checkbox"/> 校定 <input type="checkbox"/> 院定 <input type="checkbox"/> 所定 <input checked="" type="checkbox"/> 系定 <input type="checkbox"/> 其他
11.	開課期限(授課學期數)	<input checked="" type="checkbox"/> 一學期(半年) <input type="checkbox"/> 二學期(全年) <input type="checkbox"/> 其他
12.	選課別	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選修 <input type="checkbox"/> 其他
13.	學分數	2
14.	每週上課時數	2(非同步遠距教學，請填平均每週面授時數)
15.	開課班級數	1
16.	預計總修課人數	25
17.	全英語教學	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
18.	國外學校合作遠距課程 (有合作學校請填寫)	國外合作學校與系所名稱：_____ <input type="checkbox"/> 國內主播 <input type="checkbox"/> 國內收播 <input type="checkbox"/> 境外專班 <input type="checkbox"/> 雙聯學制 <input type="checkbox"/> 其他
19.	課程平台網址 (非同步教學必填)	弘光播課
20.	教學計畫大綱檔案連結網址	

FM-10490-B09

表單修訂日期：109.02.18

保存期限：5年

## 貳、課程教學計畫

一	教學目標	<p>一、提供保健品、美容食品、營養補充品之正確使用知識。</p> <p>二、利用新產品分享、說明，提高學生對本學科的理解能力及興趣。</p> <p>三、建立三大營養素、維生素及礦物質的基礎概念。</p> <p>四、連結生活與飲食習慣漸進式的培養學生對美容營養學之興趣。</p> <p>五、學習食物進入人體後，消化吸收路徑與機轉，應用於日常保健與健康管理。</p>																																																									
二	適合修習對象	化妝品應用系學士班學生																																																									
三	課程內容大綱	<p>(請填寫每週次的授課內容及授課方式)</p> <table border="1" data-bbox="443 483 1396 1361"> <thead> <tr> <th>週次</th> <th>授課內容</th> <th>授課方式</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一</td> <td>課程說明 (教學目標、內容、方法與評量簡介)</td> <td>面授</td> </tr> <tr> <td>二</td> <td>營養與健康</td> <td>遠距教學 1</td> </tr> <tr> <td>三</td> <td>熱量營養素 1</td> <td>面授</td> </tr> <tr> <td>四</td> <td>熱量營養素 2</td> <td>遠距教學 2</td> </tr> <tr> <td>五</td> <td>熱量型營養素 3</td> <td>遠距教學 3</td> </tr> <tr> <td>六</td> <td>非熱量型營養素 1</td> <td>面授</td> </tr> <tr> <td>七</td> <td>非熱量型營養素 2</td> <td>遠距教學 4</td> </tr> <tr> <td>八</td> <td>非熱量型營養素 3</td> <td>遠距教學 5</td> </tr> <tr> <td>九</td> <td>期中考</td> <td>面授</td> </tr> <tr> <td>十</td> <td>均衡飲食健康計畫 1</td> <td>遠距教學 6</td> </tr> <tr> <td>十一</td> <td>均衡飲食健康計畫 2</td> <td>面授</td> </tr> <tr> <td>十二</td> <td>皮膚健康與飲食營養 1</td> <td>遠距教學 7</td> </tr> <tr> <td>十三</td> <td>皮膚健康與飲食營養 2</td> <td>面授</td> </tr> <tr> <td>十四</td> <td>皮膚健康與飲食營養 3</td> <td>遠距教學 8</td> </tr> <tr> <td>十五</td> <td>美容營養實務應用 1</td> <td>面授</td> </tr> <tr> <td>十六</td> <td>美容營養實務應用 2</td> <td>遠距教學 9</td> </tr> <tr> <td>十七</td> <td>美容營養實務應用 3</td> <td>面授</td> </tr> <tr> <td>十八</td> <td>期末考</td> <td>面授</td> </tr> </tbody> </table> <p>1.請以實際上課週次填報。</p> <p>2.若因實習安排或其他原因而需調整課程週數(例:12週)，則需於下列備註敘明原因及每週授課時數調整情形。</p> <p>備註:</p>	週次	授課內容	授課方式	一	課程說明 (教學目標、內容、方法與評量簡介)	面授	二	營養與健康	遠距教學 1	三	熱量營養素 1	面授	四	熱量營養素 2	遠距教學 2	五	熱量型營養素 3	遠距教學 3	六	非熱量型營養素 1	面授	七	非熱量型營養素 2	遠距教學 4	八	非熱量型營養素 3	遠距教學 5	九	期中考	面授	十	均衡飲食健康計畫 1	遠距教學 6	十一	均衡飲食健康計畫 2	面授	十二	皮膚健康與飲食營養 1	遠距教學 7	十三	皮膚健康與飲食營養 2	面授	十四	皮膚健康與飲食營養 3	遠距教學 8	十五	美容營養實務應用 1	面授	十六	美容營養實務應用 2	遠距教學 9	十七	美容營養實務應用 3	面授	十八	期末考	面授
週次	授課內容	授課方式																																																									
一	課程說明 (教學目標、內容、方法與評量簡介)	面授																																																									
二	營養與健康	遠距教學 1																																																									
三	熱量營養素 1	面授																																																									
四	熱量營養素 2	遠距教學 2																																																									
五	熱量型營養素 3	遠距教學 3																																																									
六	非熱量型營養素 1	面授																																																									
七	非熱量型營養素 2	遠距教學 4																																																									
八	非熱量型營養素 3	遠距教學 5																																																									
九	期中考	面授																																																									
十	均衡飲食健康計畫 1	遠距教學 6																																																									
十一	均衡飲食健康計畫 2	面授																																																									
十二	皮膚健康與飲食營養 1	遠距教學 7																																																									
十三	皮膚健康與飲食營養 2	面授																																																									
十四	皮膚健康與飲食營養 3	遠距教學 8																																																									
十五	美容營養實務應用 1	面授																																																									
十六	美容營養實務應用 2	遠距教學 9																																																									
十七	美容營養實務應用 3	面授																																																									
十八	期末考	面授																																																									
四	教學方式	<p>(有包含者請打✓，可複選)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 1. 提供線上課程主要及補充教材</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 2. 提供線上非同步教學</p> <p><input type="checkbox"/> 3. 有線上教師或線上助教</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 4. 提供面授教學，次數：9次，總時數：18小時</p> <p><input type="checkbox"/> 5. 提供線上同步教學，次數：__次，總時數：__小時</p> <p><input type="checkbox"/> 6. 其它：(請說明)</p>																																																									
五	學習管理系統	<p>呈現內容是否包含以下角色及功能 (有包含者請打✓，可複選)</p> <p>1. 提供給系統管理者進行學習管理系統資料庫管理</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 個人資料</p>																																																									

FM-10490-B09

表單修訂日期：109.02.18

保存期限：5年

		<input checked="" type="checkbox"/> 課程資訊 <input type="checkbox"/> 其他相關資料管理功能 2. 提供教師(助教)、學生必要之學習管理系統功能 <input checked="" type="checkbox"/> 最新消息發佈、瀏覽 <input checked="" type="checkbox"/> 教材內容設計、觀看、下載 <input checked="" type="checkbox"/> 成績系統管理及查詢 <input checked="" type="checkbox"/> 進行線上測驗、發佈 <input type="checkbox"/> 學習資訊 <input checked="" type="checkbox"/> 互動式學習設計(聊天室或討論區) <input type="checkbox"/> 各種教學活動之功能呈現 <input type="checkbox"/> 其他相關功能(請說明)
六	師生互動討論方式	(包括教師時間、E-mail 信箱、對應窗口等) tzufang@hk.edu.tw, LINE, office hours
七	作業繳交方式	(有包含者請打✓, 可複選) <input checked="" type="checkbox"/> 1. 提供線上說明作業內容 <input type="checkbox"/> 2. 線上即時作業填答 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 作業檔案上傳及下載 <input checked="" type="checkbox"/> 4. 線上測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 5. 成績查詢 <input type="checkbox"/> 6. 其他做法(請說明)
八	成績評量方式	(包括考試方式、考評項目其所佔總分比率, 合計 100%) 線上學習歷程和參與度(觀看教材 30%、線上測驗 20%、互動討論 10%)、期中筆試 20%、期末線上考試 20%, 共計 100%。
九	上課注意事項	各項考試時間依公告規定進行, 不接受婚、喪以外之個人因素要求補考、提前考等情形發生。

## 不違反學術倫理承諾書

立承諾書人許慈芳，為弘光科技大學化妝品應用系（所）專任/兼任老師。美容營養學課程申請網路教學計畫，所有授課內容絕無剽竊、抄襲及剪貼他人之論述，並已獲知剽竊、抄襲及剪貼論文之定義。因此，凡引述他人之觀點及圖表，本人皆在授課資料內詳實註明出處，絕未涉及抄襲、剽竊及剪貼等違反學術倫理之情事。如有違反，本人除願意負起法律責任，並無條件退回所有獎勵金，絕無異議。特此聲明。

承諾

許慈芳

人：

（簽名）

聯絡電話：04-26318652 轉 5300

聯絡地址：台中市沙鹿區台灣大道六段 1018 號

中 華 民 國 1 1 3 年 0 3 月 2 6 日

FM-10490-B09

表單修訂日期：109.02.18

保存期限：5 年

網路教學內容與活動規範表

序號	項目	規範
1	教材製作 (教材須具備串流影音)	1. 線上教材內容需具備串流影音授課實況，以利學習者以網路播放方式觀看有如教師親授的學習情境。 2. 錄製與授課課程相關之串流影音時數需高於下列計算值： $\text{線上授課週數} \times \text{小時數} \div 2$ 計算結果取整數(四捨五入取整數)， <u>等同每週授課時數中需有一半時數以上的串流影音教材</u> 。例如： (1) A 課程 2 學分/2 小時，線上課程 18 週 =>需錄製 18 小時串流影音 (2) B 課程 2 學分/3 小時，線上課程 18 週 =>需錄製 27 小時串流影音 (3) C 課程 2 學分/2 小時，線上課程 12 週 =>需錄製 12 小時串流影音 (4) D 程 2 學分/3 小時，線上課程 12 週 =>需錄製 18 小時串流影音 3. 教材提供適當的重點提示、事例、練習、反思活動、補充教材或網路資源及議題討論。 註:教學型態若為同步遠距教學，則可上傳非影音教材。
2	線上測驗/評量 (a) 利用網路繳交作業/測驗及批改回覆 (b) 學生線上評量/測驗 (每單元需安排正式/非正式評量或測驗)	$\text{次數} \geq \text{線上課程週數} \div 3$ 教師可依教學進度安排測驗或依教學內容安排練習，並於線上批改回覆。
3.	非同步線上討論 (a) 使用課程公告 (b) 使用課程討論	學期中有需有線上課程週數 $\div 3$ 個以上與科目內容相關的議題，且師生間交互討論的質與量俱佳
4	同步線上討論 (a) 使用同步討論室 (b) 使用同步視訊討論	如全學期皆未實施面授(不含期中及期末考週)，至少一次同步線上討論
5	教師於一定期限內回覆學生提問	教師或助教需於課程討論區參與討論，並能在一週內回應學習者的提問，並提供良好的回饋
6	成績評量方式	成績納入學習者的線上學習歷程和參與度。 例：線上學習歷程和參與度(觀看教材 20%、線上測驗 15%、互動討論 15%)、期中考 25%、期末考 25%，共計 100%。

本校因應手機及平板等行動裝置之盛行，於 105.2 學期起全面導入「新 Elearning 平台-創課(TronClass)」(<http://tronclass.hk.edu.tw/>)，其創課系統功能已趨完善，且可於平台上直接進行教材錄製與發佈。另亦可利用教材錄製軟體 EverCam 或 Office Mix 等製作，匯出成影片格式後，上傳至本校 e-learning 平台-創課系統。

## 教學進度表

課程名稱:美容營養學

學分/小時數: 2/2

授課教師: 許慈芳

開課班級:進修部四技妝品系二年級

週次	單元名稱	授課方式	單元教學目標	單元教材內容	單元教學活動	時數	備註
1	課程介紹與學習平台操作說明	實體課程面授 學習平台操作練習	讓學生瞭解本課程學習目標、進度規劃、上課方式、評分要求	1. 課程介紹 2. 課程進度、評量及配分 3. 平台操作	1. 課程講解 2. 練習操作線上討論 3. 練習操作進行線上評量	1. 課程講解 1hr 2. 線上討論練習 0.5hr 3. 線上評量練習 0.5hr	教材提供: ■1.重點提示 ■2.事例 □3.練習 □4.反思活動 □5.補充教材或網路資源 □6.議題討論: □7.評量結果與回饋
2	營養與健康	線上課程-串流影音教材 議題討論 線上評量練習	能認識飲食營養對健康的重要性 能說出常見的營養問題及飲食危險因子	1-1 食物與營養學 1-2 食物的消化、吸收與代謝 1-3 營養不良的健康危機 1-4 營養均衡的重要性	觀看線上單元教材 非同步線上討論: <u>食物與食品的選擇迷思</u> 線上評量	1. 串流影音教材 1.0hr 2. 參與線上討論 0.5hr 3. 進行線上評量練習 0.5hr	教材提供: ■1.重點提示 ■2.事例 □3.練習 □4.反思活動 ■5.補充教材或網路資源 ■6.議題討論: <u>食物與食品的選擇迷思</u> ■7.評量結果與回饋
3	熱量營養素 1	實體課程面授 學習平台問題回饋	能說出醣類的營養價值	2-1 醣類的分類與生理功能	問題討論 評量解答 課程講解	1. 問題討論 0.5hr 2. 評量解答 0.5hr 3. 課程講解 1.0hr	教材提供: ■1.重點提示 ■2.事例 □3.練習 □4.反思活動 ■5.補充教材或網路資源 ■6.議題討論: □7.評量結果與回饋
4	熱量營養素 2	線上課程-串流影音教材 議題討論 線上評量練習	能說出脂質的營養價值	2-2 脂質的分類與生理功能	觀看線上單元教材 非同步線上討論: <u>水果中的油脂?</u> 線上評量	1. 串流影音教材 1.0hr 2. 參與線上討論 0.5hr 3. 進行線上評量練習 0.5hr	教材提供: ■1.重點提示 ■2.事例 ■3.練習 □4.反思活動 □5.補充教材或網路資源 ■6.議題討論: <u>水果中的油脂?</u> ■7.評量結果與回饋
5	熱量型營養素 3	線上課程-串流影音教材 議題討論 線上評量練習	能說出蛋白質的營養價值 能分辨熱量型營養素之主要食物來源	2-3 蛋白質的分類與生理功能 2-4 熱量型營養素的食物來源	觀看線上單元教材 非同步線上討論: <u>膠原蛋白</u>	1. 串流影音教材 1.0hr 2. 參與線上討論 0.5hr	教材提供: ■1.重點提示 ■2.事例 □3.練習



週次	單元名稱	授課方式	單元教學目標	單元教材內容	單元教學活動	時數	備註
				源 2-5 熱量型營養素對健康的影響	<u>的選購經驗?</u> 線上評量	3. 線上評量 0.5hr	<input type="checkbox"/> 4.反思活動 <input checked="" type="checkbox"/> 5.補充教材或網路資源 <input checked="" type="checkbox"/> 6.議題討論： <u>膠原蛋白的選購經驗?</u> <input checked="" type="checkbox"/> 7.評量結果與回饋
6	非熱量型營養素 1	實體課程面授 學習平台問題回饋	認識維生素的營養價值 能說出 5 種常見的維生素缺乏症	3-1 維生素的分類與生理功能	問題討論 評量解答 課程講解	1. 問題討論 0.5hr 2. 評量解答 0.5hr 3. 課程講解 1.0hr	教材提供： <input checked="" type="checkbox"/> 1.重點提示 <input checked="" type="checkbox"/> 2.事例 <input checked="" type="checkbox"/> 3.練習 <input type="checkbox"/> 4.反思活動 <input type="checkbox"/> 5.補充教材或網路資源 <input type="checkbox"/> 6.議題討論： <input checked="" type="checkbox"/> 7.評量結果與回饋
7	非熱量型營養素 2	線上課程-串流影音教材 議題討論 線上評量練習	認識礦物質的營養價值 能說出 5 種常見的礦物質缺乏症	3-2 礦物質的分類與生理功能	觀看線上單元教材 非同步線上討論： <u>維生素與礦物質之異同點?</u> 線上評量	1. 串流影音教材 1.0hr 2. 參與線上討論 0.5hr 3. 線上評量 0.5hr	教材提供： <input checked="" type="checkbox"/> 1.重點提示 <input checked="" type="checkbox"/> 2.事例 <input type="checkbox"/> 3.練習 <input type="checkbox"/> 4.反思活動 <input checked="" type="checkbox"/> 5.補充教材或網路資源 <input checked="" type="checkbox"/> 6.議題討論： <u>維生素與礦物質之異同點?</u> <input checked="" type="checkbox"/> 7.評量結果與回饋
8	非熱量型營養素 3	實體課程面授 實務操作 學習平台問題回饋	認識水及植化素對健康的重要性	3-3 水的生理功能與代謝 3-4 植化素的營養價值	觀看線上單元教材 非同步線上討論： <u>達到每日水分攝取容易嗎?</u> 線上評量	1. 串流影音教材 1.0hr 2. 參與線上討論 0.5hr 3. 進行線上評量練習 0.5h	教材提供： <input checked="" type="checkbox"/> 1.重點提示 <input checked="" type="checkbox"/> 2.事例 <input checked="" type="checkbox"/> 3.練習 <input type="checkbox"/> 4.反思活動 <input type="checkbox"/> 5.補充教材或網路資源 <input checked="" type="checkbox"/> 6.議題討論： <u>達到每日水分攝取容易嗎?</u> <input checked="" type="checkbox"/> 7.評量結果與回饋
9	期中考	實體課程面授 學習評量	能理解 1~8 周的學習內容	筆試	問題討論 評量解答 課程講解	1. 問題討論 0.5hr 2. 評量解答 0.5hr 3. 筆試評量 1.0hr	教材提供： <input checked="" type="checkbox"/> 1.重點提示 <input checked="" type="checkbox"/> 2.事例 <input checked="" type="checkbox"/> 3.練習 <input type="checkbox"/> 4.反思活動 <input type="checkbox"/> 5.補充教材或網路資源 <input type="checkbox"/> 6.議題討論： <input checked="" type="checkbox"/> 7.評量結果與回饋
10	均衡飲食健	線上課程-串	理解每日飲食	4-1 每日飲食	觀看線上單元	1. 串流影音教	教材提供：

週次	單元名稱	授課方式	單元教學目標	單元教材內容	單元教學活動	時數	備註
	康計畫 1	流影音教材 議題討論 線上評量練習	指南的重要性 能分辨六大類 食物的種類	指南 4-2 國民飲食 指標	教材 非同步線上討 論： <u>你的小學 午餐吃什麼？</u> 線上評量	材 1.0hr 2. 參與線上討 論 0.5hr 3. 線上評量 0.5hr	<ul style="list-style-type: none"> <li>■1.重點提示</li> <li>■2.事例</li> <li>□3.練習</li> <li>□4.反思活動</li> <li>■5.補充教材或網 路資源</li> <li>■6.議題討論： <u>你的小學午餐吃什 麼？</u></li> <li>■7.評量結果與回 饋</li> </ul>
11	均衡飲食健 康計畫 2	實體課程面授 學習平台問題 回饋	能查詢衛生福 利部官網營養 保健資料 能應用食物代 換表於飲食設 計 能計算每日所 需熱量及食物 份量	4-3 素食者的 飲食建議 4-4 均衡飲食 計畫與食物代 換	問題討論 評量解答 課程講解	1. 問題討論 0.5hr 2. 評量解答 0.5hr 3. 課程講解 1.0hr	教材提供： <ul style="list-style-type: none"> <li>■1.重點提示</li> <li>■2.事例</li> <li>■3.練習</li> <li>□4.反思活動</li> <li>□5.補充教材或網 路資源</li> <li>□6.議題討論：</li> <li>■7.評量結果與回 饋</li> </ul>
12	皮膚健康與 飲食營養 1	線上課程-串 流影音教材 參與學習討論 線上評量練習	引發對美容飲 食保健的興趣	5-1 皮膚的健 康與老化	觀看線上單元 教材 非同步線上討 論： <u>你有什麼 肌膚困擾？</u> 線上評量	1. 串流影音教 材 1.0hr 2. 參與線上討 論 0.5hr 3. 線上評量 0.5hr	教材提供： <ul style="list-style-type: none"> <li>■1.重點提示</li> <li>■2.事例</li> <li>□3.練習</li> <li>□4.反思活動</li> <li>■5.補充教材或網 路資源</li> <li>■6.議題討論： <u>你有什麼肌膚困 擾？</u></li> <li>■7.評量結果與回 饋</li> </ul>
13	皮膚健康與 飲食營養 2	實體課程面授 實務操作 學習平台問題 回饋	理解六大營養 素的功能與美 容保健知識 說出五種以上 可能影響美容 的飲食習慣	5-2 健康皮膚 的營養素	問題討論 評量解答 課程講解	1. 問題討論 0.5hr 2. 評量解答 0.5hr 3. 課程講解 1.0hr	教材提供： <ul style="list-style-type: none"> <li>■1.重點提示</li> <li>■2.事例</li> <li>■3.練習</li> <li>□4.反思活動</li> <li>□5.補充教材或網 路資源</li> <li>□6.議題討論：</li> <li>■7.評量結果與回 饋</li> </ul>
14	皮膚健康與 飲食營養 3	線上課程-串 流影音教材 議題討論 線上評量練習	5-3 抗老化的 飲食型態 5-4 美髮與美 甲的營養素	引發對抗老化 飲食的興趣 能說出美容餐 點設計的重點	觀看線上單元 教材 非同步線上討 論： <u>你開始老 化了嗎？</u> 線上評量	1. 串流影音教 材 1.0hr 2. 參與線上討 論 0.5hr 3. 線上評量 0.5hr	教材提供： <ul style="list-style-type: none"> <li>■1.重點提示</li> <li>■2.事例</li> <li>□3.練習</li> <li>□4.反思活動</li> <li>■5.補充教材或網 路資源</li> <li>■6.議題討論： <u>你開始老化了嗎？</u></li> <li>■7.評量結果與回 饋</li> </ul>

週次	單元名稱	授課方式	單元教學目標	單元教材內容	單元教學活動	時數	備註
							饋
15	美容營養實務應用 1	實體課程面授 學習平台問題 回饋	6-1 能量代謝 與體重管理	了解飲食對體重控制的重要性	問題討論 評量解答 課程講解	1. 問題討論 0.5hr 2. 評量解答 0.5hr 3. 課程講解 1.0hr	教材提供： ■1.重點提示 ■2.事例 ■3.練習 □4.反思活動 □5.補充教材或網路資源 □6.議題討論： ■7.評量結果與回饋
16	美容營養實務應用 2	線上課程-串流影音教材 參與學習討論 線上評量練習	6-2 健康美容的飲食趨勢	認識健康美容飲食的變化趨勢 能說出均衡飲食的特點	觀看線上單元教材 非同步線上討論： <u>你曾經購買過什麼保健食品？</u> 線上評量	1. 串流影音教材 1.0hr 2. 參與線上討論 0.5hr 3. 線上評量 0.5hr	教材提供： ■1.重點提示 ■2.事例 □3.練習 □4.反思活動 ■5.補充教材或網路資源 ■6.議題討論： <u>你曾經購買過什麼保健食品？</u> ■7.評量結果與回饋
17	美容營養實務應用 3	實體課程面授 學習平台問題 回饋	6-3 問題皮膚的飲食建議 6-4 美容保健飲食技巧	能說出飲食對皮膚美容的好處 能完成簡易的美容營養餐點	問題討論 評量解答 課程講解	1. 問題討論 0.5hr 2. 評量解答 0.5hr 3. 課程講解 1.0hr	教材提供： ■1.重點提示 ■2.事例 □3.練習 □4.反思活動 ■5.補充教材或網路資源 □6.議題討論： □7.評量結果與回饋
18	期末考	實體課程面授 學習評量	能理解 10~17 周的學習內容	筆試	問題討論 評量解答 課程講解	1. 問題討論 0.5hr 2. 評量解答 0.5hr 3. 筆試評量 1.0hr	教材提供： □1.重點提示 □2.事例 □3.練習 ■4.反思活動 □5.補充教材或網路資源 □6.議題討論： ■7.評量結果與回饋

(每週開課時數=串流影音教材時數+其它教學活動時數)



網路教學內容與活動規範表

序號	項目	規範
1	教材製作 (教材須具備串流影音)	<p>1. 線上教材內容需具備串流影音授課實況，以利學習者以網路播放方式觀看有如教師親授的學習情境。</p> <p>2. 錄製與授課課程相關之串流影音時數需高於下列計算值：<math>\text{線上授課週數} \times \text{小時數} \div 2</math> 計算結果取整數(四捨五入取整數)，等同每週授課時數中需有一半時數以上的串流影音教材。例如：</p> <p>(1) A 課程 2 學分/2 小時，線上課程 18 週 =&gt;需錄製 18 小時串流影音</p> <p>(2) B 課程 2 學分/3 小時，線上課程 18 週 =&gt;需錄製 27 小時串流影音</p> <p>(3) C 課程 2 學分/2 小時，線上課程 12 週 =&gt;需錄製 12 小時串流影音</p> <p>(4) D 程 2 學分/3 小時，線上課程 12 週 =&gt;需錄製 18 小時串流影音</p> <p>3. 教材提供適當的重點提示、事例、練習、反思活動、補充教材或網路資源及議題討論。 註:教學型態若為同步遠距教學，則可上傳非影音教材。</p>
2	線上測驗/評量 (a) 利用網路繳交作業/測驗及批改回覆 (b) 學生線上評量/測驗 (每單元需安排正式/非正式評量或測驗)	<p>次數 <math>\geq</math> 線上課程週數 <math>\div 3</math></p> <p>教師可依教學進度安排測驗或依教學內容安排練習，並於線上批改回覆。</p>
3.	非同步線上討論 (a) 使用課程公告 (b) 使用課程討論	<p>學期中有需有線上課程週數 <math>\div 3</math> 個以上與科目內容相關的議題，且師生間交互討論的質與量俱佳</p>
4	同步線上討論 (a) 使用同步討論室 (b) 使用同步視訊討論	<p>如全學期皆未實施面授(不含期中及期末考週)，至少一次同步線上討論</p>
5	教師於一定期限內回覆學生提問	<p>教師或助教需於課程討論區參與討論，並能在一週內回應學習者的提問，並提供良好的回饋</p>
6	成績評量方式	<p>成績納入學習者的線上學習歷程和參與度。 例：線上學習歷程和參與度(觀看教材 20%、線上測驗 15%、互動討論 15%)、期中考 25%、期末考 25%，共計 100%。</p>

本校因應手機及平板等行動裝置之盛行，於 105.2 學期起全面導入「新 Elearning 平台-創課(TronClass)」(<http://tronclass.hk.edu.tw/>)，其創課系統功能已趨完善，且可於平台上直接進行教材錄製與發佈。另亦可利用教材錄製軟體 EverCam 或 Office Mix 等製作，匯出成影片格式後，上傳至本校 e-learning 平台-創課系統。

## 教學進度表

課程名稱:美容營養學

學分/小時數: 2/2

授課教師: 許慈芳

開課班級:進修部四技妝品系二年級

週次	單元名稱	授課方式	單元教學目標	單元教材內容	單元教學活動	時數	備註
1	課程介紹與學習平台操作說明	實體課程面授 學習平台操作練習	讓學生瞭解本課程學習目標、進度規劃、上課方式、評分要求	1. 課程介紹 2. 課程進度、評量及配分 3. 平台操作	1. 課程講解 2. 練習操作線上討論 3. 練習操作進行線上評量	1. 課程講解 1hr 2. 線上討論練習 0.5hr 3. 線上評量練習 0.5hr	教材提供： ■1.重點提示 ■2.事例 □3.練習 □4.反思活動 □5.補充教材或網路資源 □6.議題討論： □7.評量結果與回饋
2	營養與健康	線上課程-串流影音教材 議題討論 線上評量練習	能認識飲食營養對健康的重要性 能說出常見的營養問題及飲食危險因子	1-1 食物與營養學 1-2 食物的消化、吸收與代謝 1-3 營養不良的健康危機 1-4 營養均衡的重要性	觀看線上單元教材 非同步線上討論： <u>食物與食品的選擇迷思</u> 線上評量	1. 串流影音教材 1.0hr 2. 參與線上討論 0.5hr 3. 進行線上評量練習 0.5hr	教材提供： ■1.重點提示 ■2.事例 □3.練習 □4.反思活動 ■5.補充教材或網路資源 ■6.議題討論： <u>食物與食品的選擇迷思</u> ■7.評量結果與回饋
3	熱量營養素 1	實體課程面授 學習平台問題回饋	能說出醣類的營養價值	2-1 醣類的分類與生理功能	問題討論 評量解答 課程講解	1. 問題討論 0.5hr 2. 評量解答 0.5hr 3. 課程講解 1.0hr	教材提供： ■1.重點提示 ■2.事例 □3.練習 □4.反思活動 ■5.補充教材或網路資源 ■6.議題討論： □7.評量結果與回饋
4	熱量營養素 2	線上課程-串流影音教材 議題討論 線上評量練習	能說出脂質的營養價值	2-2 脂質的分類與生理功能	觀看線上單元教材 非同步線上討論： <u>水果中的油脂？</u> 線上評量	1. 串流影音教材 1.0hr 2. 參與線上討論 0.5hr 3. 進行線上評量練習 0.5hr	教材提供： ■1.重點提示 ■2.事例 ■3.練習 □4.反思活動 □5.補充教材或網路資源 ■6.議題討論： <u>水果中的油脂？</u> ■7.評量結果與回饋
5	熱量型營養素 3	線上課程-串流影音教材 議題討論 線上評量練習	能說出蛋白質的營養價值 能分辨熱量型營養素之主要食物來源	2-3 蛋白質的分類與生理功能 2-4 熱量型營養素的食物來源	觀看線上單元教材 非同步線上討論： <u>膠原蛋白</u>	1. 串流影音教材 1.0hr 2. 參與線上討論 0.5hr	教材提供： ■1.重點提示 ■2.事例 □3.練習

週次	單元名稱	授課方式	單元教學目標	單元教材內容	單元教學活動	時數	備註
				源 2-5 熱量型營養素對健康的影響	<u>的選購經驗?</u> 線上評量	3. 線上評量 0.5hr	□4.反思活動 ■5.補充教材或網路資源 ■6.議題討論： <u>膠原蛋白的選購經驗?</u> ■7.評量結果與回饋
6	非熱量型營養素 1	實體課程面授 學習平台問題 回饋	認識維生素的營養價值 能說出 5 種常見的維生素缺乏症	3-1 維生素的分類與生理功能	問題討論 評量解答 課程講解	1. 問題討論 0.5hr 2. 評量解答 0.5hr 3. 課程講解 1.0hr	教材提供： ■1.重點提示 ■2.事例 ■3.練習 □4.反思活動 □5.補充教材或網路資源 □6.議題討論： ■7.評量結果與回饋
7	非熱量型營養素 2	線上課程-串流 影音教材 議題討論 線上評量練習	認識礦物質的營養價值 能說出 5 種常見的礦物質缺乏症	3-2 礦物質的分類與生理功能	觀看線上單元教材 非同步線上討論： <u>維生素與礦物質之異同點?</u> 線上評量	1. 串流影音教材 1.0hr 2. 參與線上討論 0.5hr 3. 線上評量 0.5hr	教材提供： ■1.重點提示 ■2.事例 □3.練習 □4.反思活動 ■5.補充教材或網路資源 ■6.議題討論： <u>維生素與礦物質之異同點?</u> ■7.評量結果與回饋
8	非熱量型營養素 3	實體課程面授 實務操作 學習平台問題 回饋	認識水及植化素對健康的重要性	3-3 水的生理功能與代謝 3-4 植化素的營養價值	觀看線上單元教材 非同步線上討論： <u>達到每日水分攝取容易嗎?</u> 線上評量	1. 串流影音教材 1.0hr 2. 參與線上討論 0.5hr 3. 進行線上評量練習 0.5h	教材提供： ■1.重點提示 ■2.事例 ■3.練習 □4.反思活動 □5.補充教材或網路資源 ■6.議題討論： <u>達到每日水分攝取容易嗎?</u> ■7.評量結果與回饋
9	期中考	實體課程面授 學習評量	能理解 1~8 周的學習內容	筆試	問題討論 評量解答 課程講解	1. 問題討論 0.5hr 2. 評量解答 0.5hr 3. 筆試評量 1.0hr	教材提供： ■1.重點提示 ■2.事例 ■3.練習 □4.反思活動 □5.補充教材或網路資源 □6.議題討論： ■7.評量結果與回饋
10	均衡飲食健	線上課程-串	理解每日飲食	4-1 每日飲食	觀看線上單元	1. 串流影音教	教材提供：

週次	單元名稱	授課方式	單元教學目標	單元教材內容	單元教學活動	時數	備註
	康計畫 1	流影音教材 議題討論 線上評量練習	指南的重要性 能分辨六大類 食物的種類	指南 4-2 國民飲食 指標	教材 非同步線上討 論： <u>你的小學 午餐吃什麼？</u> 線上評量	材 1.0hr 2. 參與線上討 論 0.5hr 3. 線上評量 0.5hr	■1.重點提示 ■2.事例 □3.練習 □4.反思活動 ■5.補充教材或網 路資源 ■6.議題討論： <u>你的小學午餐吃什 麼？</u> ■7.評量結果與回 饋
11	均衡飲食健 康計畫 2	實體課程面授 學習平台問題 回饋	能查詢衛生福 利部官網營養 保健資料 能應用食物代 換表於飲食設 計 能計算每日所 需熱量及食物 份量	4-3 素食者的 飲食建議 4-4 均衡飲食 計畫與食物代 換	問題討論 評量解答 課程講解	1. 問題討論 0.5hr 2. 評量解答 0.5hr 3. 課程講解 1.0hr	教材提供： ■1.重點提示 ■2.事例 ■3.練習 □4.反思活動 □5.補充教材或網 路資源 □6.議題討論： ■7.評量結果與回 饋
12	皮膚健康與 飲食營養 1	線上課程-串 流影音教材 參與學習討論 線上評量練習	引發對美容飲 食保健的興趣	5-1 皮膚的健 康與老化	觀看線上單元 教材 非同步線上討 論： <u>你有什麼 肌膚困擾？</u> 線上評量	1. 串流影音教 材 1.0hr 2. 參與線上討 論 0.5hr 3. 線上評量 0.5hr	教材提供： ■1.重點提示 ■2.事例 □3.練習 □4.反思活動 ■5.補充教材或網 路資源 ■6.議題討論： <u>你有什麼肌膚困 擾？</u> ■7.評量結果與回 饋
13	皮膚健康與 飲食營養 2	實體課程面授 實務操作 學習平台問題 回饋	理解六大營養 素的功能與美 容保健知識 說出五種以上 可能影響美容 的飲食習慣	5-2 健康皮膚 的營養素	問題討論 評量解答 課程講解	1. 問題討論 0.5hr 2. 評量解答 0.5hr 3. 課程講解 1.0hr	教材提供： ■1.重點提示 ■2.事例 ■3.練習 □4.反思活動 □5.補充教材或網 路資源 □6.議題討論： ■7.評量結果與回 饋
14	皮膚健康與 飲食營養 3	線上課程-串 流影音教材 議題討論 線上評量練習	5-3 抗老化的 飲食型態 5-4 美髮與美 甲的營養素	引發對抗老化 飲食的興趣 能說出美容餐 點設計的重點	觀看線上單元 教材 非同步線上討 論： <u>你開始老 化了嗎？</u> 線上評量	1. 串流影音教 材 1.0hr 2. 參與線上討 論 0.5hr 3. 線上評量 0.5hr	教材提供： ■1.重點提示 ■2.事例 □3.練習 □4.反思活動 ■5.補充教材或網 路資源 ■6.議題討論： <u>你開始老化了嗎？</u> ■7.評量結果與回



週次	單元名稱	授課方式	單元教學目標	單元教材內容	單元教學活動	時數	備註
							饋
15	美容營養實務應用 1	實體課程面授 學習平台問題 回饋	6-1 能量代謝 與體重管理	了解飲食對體重控制的重要性	問題討論 評量解答 課程講解	1. 問題討論 0.5hr 2. 評量解答 0.5hr 3. 課程講解 1.0hr	教材提供： ■1.重點提示 ■2.事例 ■3.練習 □4.反思活動 □5.補充教材或網路資源 □6.議題討論： ■7.評量結果與回饋
16	美容營養實務應用 2	線上課程-串流影音教材 參與學習討論 線上評量練習	6-2 健康美容的飲食趨勢	認識健康美容飲食的變化趨勢 能說出均衡飲食的特點	觀看線上單元教材 非同步線上討論： <u>你曾經購買過什麼保健食品？</u> 線上評量	1. 串流影音教材 1.0hr 2. 參與線上討論 0.5hr 3. 線上評量 0.5hr	教材提供： ■1.重點提示 ■2.事例 □3.練習 □4.反思活動 ■5.補充教材或網路資源 ■6.議題討論： <u>你曾經購買過什麼保健食品？</u> ■7.評量結果與回饋
17	美容營養實務應用 3	實體課程面授 學習平台問題 回饋	6-3 問題皮膚的飲食建議 6-4 美容保健飲食技巧	能說出飲食對皮膚美容的好處 能完成簡易的美容營養餐點	問題討論 評量解答 課程講解	1. 問題討論 0.5hr 2. 評量解答 0.5hr 3. 課程講解 1.0hr	教材提供： ■1.重點提示 ■2.事例 □3.練習 □4.反思活動 ■5.補充教材或網路資源 □6.議題討論： □7.評量結果與回饋
18	期末考	實體課程面授 學習評量	能理解 10~17 周的學習內容	筆試	問題討論 評量解答 課程講解	1. 問題討論 0.5hr 2. 評量解答 0.5hr 3. 筆試評量 1.0hr	教材提供： □1.重點提示 □2.事例 □3.練習 ■4.反思活動 □5.補充教材或網路資源 □6.議題討論： ■7.評量結果與回饋

(每週開課時數=串流影音教材時數+其它教學活動時數)

