

## 课程教学进度计划表

## 一、基本信息

课程名称	营养科学与生命健康 (Food Nutrition and Human Wellness)				
课程代码	2138826	课程序号	1121	课程学分/学时	1/16
授课教师	张玲	教师工号	18022	专/兼职	兼职
上课班级	全校本科生	班级人数	29 人	上课教室	三教 208 室
答疑安排	时间: 周五下午 5-6 节课 地点: 学生事务中心 421 室				
课程号/课程网站	2138826				
选用教材	《食品营养与健康(修订版)》郑琳 贾润红、978-7-03-055798-8、科学出版社、2021				
参考教材与资料	/				

## 二、课程教学进度安排

课次	课时	教学内容	教学方式	作业
1	2	了解食物的发展历史,知道国民目前面临的营养问题以及营养与健康的关系。	讲授、提问	课堂调查
2	2	知道食品的营养成分及主要生理功能,能够看懂食品成分表。	讲授、提问、讨论	课堂问答
3	2	了解各类食物的营养特点,能运用所学的知识指导日常生活食物的选择。	讲授、提问	课堂问答
4	2	知道《中国居民平衡膳食宝塔》的食物构成,了解营养配餐的基本知识。	讲授、分组讨论、收集信息	课堂讨论
5	2	运用《中国居民平衡膳食宝塔》为自己制定一日饮食计划。	讲授、分组讨论、收集信息	课堂小测验
6	2	了解健康管理的发展概况,知道健康管理的基本步骤和策略。	讲授、提问	课堂问答

7	2	了解食品安全的主要国家标准,知道食品污染的主要来源和预防措施,知道食物中毒的分类和预防措施。	讲授、分组讨论、收集信息	课堂讨论
8	2	能将所学的食品卫生知识运用于日常生活中,养成良好的卫生习惯。交流课程学习心得体会、膳食搭配方案、自我健康管理措施或用所学营养健康知识服务他人的经历等	讲授、分组讨论、收集信息	课程汇报或报告

### 三、考核方式

总评构成	占比	考核方式
X1	20%	课堂调查 (提出课程学习需求或目标)
X2	20%	课堂小测验 (检测课程知识点的学习情况)
X3	60%	课程汇报或报告 (课程学习心得体会、膳食搭配方案、自我健康管理措施或用所学营养健康知识服务他人的经历等)

任课教师:  (签名) 系主任审核: (签名) 日期: