課程名稱 健康飲食

課程屬性	生命與健康	課程編號	1132-1132H22

授課老師 張龍華

最高學歷/ 成都中西醫藥大學保健營養系

相關學經歷/ 中華醫事科技大學兼任講師
曾受邀至以下機構單位演講:南台科技大學、亞洲科技大學、永康國小教師研習講師、國立台南二中、台南市東區婦女會、北區婦女會、六信高中、台南神學院、台南西門國小…等

現職/ 臺南社大、南關社大講師

上課時間 每週三上午09:00-11:50 第一次上課日期 2024年09月04日（星期三）

課程理念

關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

從農業社會進展到工商社會，生活型態與內容產生了極大的變化，人們的健康品質也受到極大的影響
可是醫療水平卻是不斷進步，衛生條件不斷改善，經濟所得也不斷提升，而疾病的風險卻也同步向上攀升，健康指數向下沈淪，希望能開設預防保健醫學課程，讓同學共同學習如何防止或減少疾病發生機會，以及如何做好健康促進與管理

2. 修此門課需具備什麼條件？

不分年齡，沒有條件，只要想讓自己活得更健康，更有品質的人都歡迎一起成長。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

上課可分為靜態教學，小組討論，個人表達等方式；同學可以透過更生活化，更白話，更有趣的生活醫學的學習，認識自己身體內的醫生—免疫系統，了解它與健康的關係，身體器官的功能運作，基本藥物的概念，常見疾病的發生原由，食物營養與人工化學的差異，大自然寶藏本草植物的認識，生活習慣的偏差帶來的影響，也就是讓同學具備和醫生有對等平台的資訊交流諮詢能力，以及自主健康管理與醫學知識吸收，判讀和運用能力。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4. 如何取得學分？（評量方式）

1學習成效考試15%
2學習心得報告15%
3口語表達能力10%
4上課聽講態度15%
5上課出席機率45%

教 材 費 100 元

講 義 費｜ 100 元（由各班自行收取）
招生人數｜ 30 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）
學分收費｜ 2 學分 2000 元（12 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2024-09-04 上午09:00～11:50	健康之鑰~黃金免疫力	1、疾病的源頭省思 2、作戰需要軍隊、人體防衛系統架構如何？ 3、免疫力愈強愈好？ 4、為什麼免疫運作失控了？
2	2024-09-11 上午09:00～11:50	身體的火苗~發炎	1、發炎~是敵？是友？ 2、是小毛病？是大問題？ 3、鼻子成了氣像台、關節成了鬧鐘它如何影響著身體？ 4、哪些人容易引“火”上身？
3	2024-09-18 上午09:00～11:50	大自然的寶臟~本草植物地圖	1、癌細胞喜歡的食物？ 2、大量動物飲食有助抗癌嗎？ 3、植物性營養的新發現 4、什麼是全靜脈注射？
4	2024-09-25 上午09:00～11:50	心血管的危機警報	1、血壓高和高血壓有何不同？ 2、膽固醇是元兇嗎？ 3、醫學有哪些精準的檢測？ 4、心肌梗塞中風可以預防嗎？
5	2024-10-09 上午09:00～11:50	現代化醫療的先進設備	1、認識醫療儀器的生活新用途 2、是幫手？還是對手？ 3、在健康管理上可以合作嗎？ 4、如何正確看待和使用相關工具？ 5、AI人工智慧所帶來的進展
6	2024-10-16 上午09:00～11:50	打擊惡視力	1、為什麼超過八成的人面臨眼睛的問題？ 2、認識大自然巧奪天工設計的照相機 3、日常生活有哪些危害因子？ 4、醫療可以提供哪些協助？
7	2024-10-23 上午09:00～11:50	從魚的故事談吃對食物的重要	1、飛機、汽車、機車需要燃料、那麼人體呢？ 2、什麼是正確的身體原料？ 3、食品和食物有何區別？ 4、魚在水中的存活之道？
8	2024-10-30 上午09:00～11:50	人體的發電機~粒線體	1、人體的能源來自哪裡？如何運作？ 2、它和哪些疾病密切相關？ 3、什麼原因造成壞損？可以修復嗎？ 4、生活當中哪些行為對它造成負面影響？
9	2024-11-06 上午09:00～11:50	醫學新知	1、戴奧辛的最新分解技術 2、自體免疫的基因關鍵新發現 3、快走最新科學證明 4、空汙增加中風死亡率、影響嬰兒智力發展
10	2024-11-13 上午09:00～11:50	醫學充電站	1、保鮮膜的選擇與使用原則 2、水果皮可以如何利用？ 3、隱形的含“鈉”地雷食物 4、哪些習慣影響脖子老化？
11	2024-11-20 上午09:00～11:50	生命閱讀週	主題:< 50+後的理想生活，學習共好！> 從「覺察自我」到「關照世界」，為50歲後第三人生的健康與福祉開始準備及執行，為身心健康而創齡。 ■備註：

			<生活，從學習找尋精采；生命，因閱讀變得豐富！> 生命閱讀週為「生命與健康學程」每學期第11~13周間的公共參與活動， 下半堂課程開放所有社大師生參與交流與討論。
12	2024-11-27 上午09:00～11:50	綜合座談與解答	1、透過新知的吸收與所學來回顧 2、提出自我看法建立更好的自信 3、不同觀點的互動交流啟發思維 4、疑惑的解析中淬煉出更多智慧