

課程名稱 | 綠色飲食, 生活DIY

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 932-1548

授課老師 | 董雅玢

最高學歷/ 靜宜大學外文系畢

相關學經歷/ 南商英文教師, 消基會台南分會總幹事

現職/ 綠的關懷協會理事長, 主婦聯盟生活消費合作社理事

上課時間 | 每週二上午09:00-11:50 第一次上課日期 2004年11月30日 (星期二)

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

國人飲食習慣改變, 環境污染又日趨嚴重, 加上工作忙碌, 壓力又大, 缺乏運動故文明病叢生, 要改善體質唯有了解食物, 認識食材, 回歸自然, 健康的飲食方式, 以DIY動手方式吃出健康

2. 修此門課需具備什麼條件？

牽掛自己及家人的健康者

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1 講義影片相交錯

2 戶外體檢

3

DIY現場操作

4. 如何取得學分？(評量方式)

課堂表現, 實務操作, 創意表現, 小組參與

招生人數 | 35 人 (若非課程特殊需求, 每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 1 學分 1000 元 (6 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	2004-09-05 上午09:00~11:50	課程簡介	
2	2004-09-12 上午09:00~11:50	談生機飲食(蔬果篇)	芽菜栽培與DIY
3	2004-09-19 上午09:00~11:50	談生機飲食(水果篇)	精力湯製作與DIY
4	2004-09-26 上午09:00~11:50	買菜不能ㄍㄣ菜	認識有機蔬菜
5	2004-10-03 上午09:00~11:50	談基因作物	淺談黃豆, D豆製品系列DIY

6	2004-10-10 上午09:00~11:50	戶外教學與創作	至有機蔬菜農場體驗及個人創作