課程名稱 | 健康飲食-健康促進篇

課程屬性	生命與健康	課程編號	1001-1001H22

授課老師 | 陳貞君

最高學歷/ Alliant International university U.S.A

相關學經歷/ 台南應用科技大學
嘉南藥理科技大學
實踐大學　兼任助理教授

現職/ 教師

上課時間 | 每週五晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2011年06月03日（星期五）

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

在預防醫學的觀念下，藉由飲食、運動習慣的改變達到疾病預防的功效

2. 修此門課需具備什麼條件？

有意提升自我健康管理之學員

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

講義進度與個案探討或經驗分享方式進行教學
可透過健康促進意識的提升,使之成為自己的健康管理者

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率&課堂互動(意見發表)

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| 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	2011-06-03 晚上07:00～09:50	體重控制與管理	1.體重管理與熱量的攝取的關聯性 2.體重過重的判別及成因 3.健康飲食＆飲食計畫
2	2011-06-24 晚上07:00～09:50	壓力知多少	1.憂鬱症的成因與健康風險 2.憂鬱症檢測 3.怎樣吃最開心
3	2011-07-01 晚上07:00～09:50	順暢人生	1.便秘的成因與健康風險 2.大腸水療可以治療便秘？！ 3.哪些食物最「通樂」？
4	2011-07-08 晚上07:00～09:50	吃出健康好氣色	1.精打細算,教你挑選正確飲食 2.解讀營養標示吃出健康美麗

			3.更年期飲食保健
5	2011-07-15 晚上07:00～09:50	寶貝你的肝	1.漫談肝臟疾病 2.修復你的肝□肝炎飲食 3.愛肝有撇步一脂肪肝飲食
6	2011-07-22 晚上07:00～09:50	幸福一整夜	1.漫談失眠 2.善用飲食幫助睡眠 3.運動與睡眠