課程名稱 | 健康飲食挑戰--成人健康體重控制規劃

課程屬性	生命與健康	課程編號	972-488
授課老師			
上課時間	每週三晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2008年09月03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

健康人生重要學分
民以食為天，食以營養為要，營養以均衡為重，呈現之體位即健康簡易指標
從正確的飲食習慣獲得健康體位是本門課目標

2. 修此門課需具備什麼條件？

三心二意(信心、決心、耐心、毅力、益力)
簡單數學能力(可使用計算機)

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

講授、互動、實作練習
學生除了獲得正確的營養知識，並藉由生活習慣與飲食行為的修正，以達到預防保健之效

4. 如何取得學分？（評量方式）

書面作業(飲食日記與菜單設計)
口頭報告(個人減重計畫執行成果經驗分享)
健康辦桌(一人一菜健康品嚐)
減重成果

5. 備註&推薦書目

1. 《會減肥的DNA》，王桂良著，高寶出版
2. 《台灣常見食品營養圖鑑》，衛生署出版

招生人數| 25 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（9 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2008-09-01 晚上07:00～08:50	我的健康體位在那裏	體重控制與健康剖析 體重控制計畫擬定與行為改變
2	2008-09-08 晚上07:00～08:50	五花八門的減肥法	體重控制方法分析與正確的減重方法
3	2008-09-15 晚上07:00～08:50	食物是一門大學問	均衡飲食與六大類食物兼談熱量增減與體重變化

4	2008-09-22 晚上07:00～08:50	我該如何吃---飲食設計	學習菜單設計與食物份量，從飲食日記分析起
5	2008-09-29 晚上07:00～08:50	輕輕鬆鬆來做菜	利用各種烹調法，增加菜色變化並減少熱量
6	2008-10-06 晚上07:00～08:50	出外飲食難不倒我	學習外食技巧，享受各種美食
7	2008-10-13 晚上07:00～08:50	小小標示大大有用	市售食品與營養標示
8	2008-10-20 晚上07:00～08:50	健康飲食	三低二高健康飲食，預防保健一級棒
9	2008-10-27 晚上07:00～08:50	為何瘦不了與避免復胖	戰勝停滯期、檢視目標達成率與