## 課程名稱 健康的飲食-膳食養身

課程屬性生

生命與健康

課程編號

911-558

授課老師

上課時間

|每週二下午02:00-04:00 第一次上課日期 2002年03月04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

有系統的介紹飲食與我們身體的相關資訊,食物與營養之間的關係以及膳食與健康。

3. 上課的方式是怎麼進行的?學生可以有什麼收穫? [

老師與學員之間互動,以分組進行教學

4. 如何取得學分? (評量方式)

上課情形、作品用心度及上課出席率。

5. 備註&推薦書目

上課地點:東區分班/

台南市龍山社區(台南市林森路一段311號)

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 2 學分 2000 元 (18 週課程/一次上課 2 小時)

上課日期	課程主題	課程內容
2002-03-05 下午02:00~04:00		課程簡介、關於飲食的認識
2002-03-12 下午02:00~04:00		山藥的神奇
2002-03-19 下午02:00~04:00		吃出健康的人生
2002-03-26 下午02:00~04:00		餐廳實際觀摩
2002-04-02 下午02:00~04:00		香草料理示範
2002-04-09 下午02:00~04:00		芋泥壽司、素炒膳糊
	2002-03-05 下午02:00~04:00 2002-03-12 下午02:00~04:00 2002-03-19 下午02:00~04:00 2002-03-26 下午02:00~04:00 2002-04-02 下午02:00~04:00	2002-03-05 下午02:00~04:00 2002-03-12 下午02:00~04:00 2002-03-19 下午02:00~04:00 2002-03-26 下午02:00~04:00 2002-04-02 下午02:00~04:00

7	2002-04-16	日本料理示範
	下午02:00~04:00	
	7 7 02:00 01:00	
8	2002-04-23	與醫生有約-銀髮族的正確飲食
	下午02:00~04:00	
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
9	2002-04-30	粤菜料理示範
	下午02:00~04:00	
1.0	2002-05-07	二時八四四
10		豆腐的料理
	下午02:00~04:00	
11	2002-05-14	餐飲文化導覽
11	下午02:00~04:00	(R-M人10寸見)
	r + 02:00/~ 04:00	
12	2002-05-21	台菜料理
	下午02:00~04:00	
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
13	2002-05-28	吃出健康與活力
	下午02:00~04:00	
1.4	0000 00 04	被坑壕砌地塘
14	2002-06-04	餐廳實際觀摩
	下午02:00~04:00	
15	2002-06-11	蔬食的料理
10	下午02:00~04:00	MIL IX HAVI I ST
	1 1 02.00 504.00	
16	2002-06-18	浙江菜的料理
	下午02:00~04:00	
	,	
17	2002-06-25	西餐料理
	下午02:00~04:00	
18	2002-07-02	美食創意競賽
10		<b>夫</b> []
	下午02:00~04:00	