

課程名稱 | 健康的飲食-膳食養身

課程屬性 | 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）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2002-03-05 下午02:00~04:00		課程簡介、關於飲食的認識
2	2002-03-12 下午02:00~04:00		山藥的神奇
3	2002-03-19 下午02:00~04:00		吃出健康的人生
4	2002-03-26 下午02:00~04:00		餐廳實際觀摩
5	2002-04-02 下午02:00~04:00		香草料理示範
6	2002-04-09 下午02:00~04:00		芋泥壽司、素炒膳糊

7	2002-04-16 下午02:00~04:00		日本料理示範
8	2002-04-23 下午02:00~04:00		與醫生有約—銀髮族的正確飲食
9	2002-04-30 下午02:00~04:00		粵菜料理示範
10	2002-05-07 下午02:00~04:00		豆腐的料理
11	2002-05-14 下午02:00~04:00		餐飲文化導覽
12	2002-05-21 下午02:00~04:00		台菜料理
13	2002-05-28 下午02:00~04:00		吃出健康與活力
14	2002-06-04 下午02:00~04:00		餐廳實際觀摩
15	2002-06-11 下午02:00~04:00		蔬食的料理
16	2002-06-18 下午02:00~04:00		浙江菜的料理
17	2002-06-25 下午02:00~04:00		西餐料理
18	2002-07-02 下午02:00~04:00		美食創意競賽