

課程名稱 | 健康飲食

課程屬性 生命與健康

課程編號 1081-1081H15

授課老師 張龍華

最高學歷/ 成都中西醫藥大學保健營養系

相關學經歷/ 中華醫事科技大學兼任講師

曾受邀至以下機構單位演講:南台科技大學、亞洲科技大學、永康國小教師研習講師、國立台南二中、台南市東區婦女會、北區婦女會、六信高中、台南神學院、台南西門國小...等

現職/ 臺南社大、南關社大講師

上課時間 每週三上午09:00-11:50 第一次上課日期 2019年03月06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

從農業社會進展到工商社會，生活型態與內容產生了極大的變化，人們的健康品質也受到極大的影響

可是醫療水平卻是不斷進步，衛生條件不斷改善，經濟所得也不斷提升，而疾病的風險卻也同步向上攀升，健康指數向下沈淪，希望能開設預防保健醫學課程，讓同學共同學習如何防止或減少疾病發生機會，以及如何做好健康促進與管理

2. 修此門課需具備什麼條件？

不分年齡，沒有條件，只要想讓自己活得更健康，更有品質的人都歡迎一起成長

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

上課可分為靜態教學，小組討論，個人表達等方式；同學可以透過更生活化，更白話，更有趣的生活醫學的學習，認識自己身體內的醫生—免疫系統，了解它與健康的關係，身體器官的功能運作，基本藥物的概念，常見疾病的發生原由，食物營養與人工化學的差異，大自然寶藏本草植物的認識，生活習慣的偏差帶來的影響，也就是讓同學具備和醫生有對等平台的資訊交流諮詢能力，以及自主健康管理與醫學知識吸收，判讀和運用能力

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4. 如何取得學分？（評量方式）

1：學習成效考試15% 2：學習心得報告15% 3：口語表達能力10%

4：上課聽講態度15% 5：上課出席機率45%

5. 備註&推薦書目

飲食彩色學 作者:大衛賀伯 合記圖書出版社，

食物是最好的醫藥 作者:亨利畢勒醫生 遠流出版社

增強免疫力抗老防癌 作者:孫安迪醫師 清涼音出版社

教材費 | 50 元

講義費 | 100 元 (由各班自行收取)

招生人數 | 31 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 (12 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 | 2019-03-06 上午09:00~11:50 | 免疫系統的神奇之旅 | 1、認識身體的醫生 2、天然的抗生素~抗體 3、疫苗的功能如何? 4、它的工作時間如何? |
| 2 | 2019-03-13 上午09:00~11:50 | 低碳飲食的真相 | 1、碳水化合物是敵是友? 2 為了減肥拒吃碳水化合物 適合嗎? 3、. 每天的碳水化合物 足夠嗎? 4、有沒有適當的比例 有助健康? |
| 3 | 2019-03-20 上午09:00~11:50 | 常見疾病之認識 | 1、血壓、血糖、血脂、三高是疾病嗎? 2、腦部可能的病變有那些? 3、循環系統可能出現的狀況? 4、神經系統異常可能有那些現象? |
| 4 | 2019-03-27 上午09:00~11:50 | 全食物的營養價值 | 1、什麼是全食物營養? 2、營養補充品可以代替食物嗎? 3、人造的和神造的有差異嗎? 4、什麼是纖維?可以算營養嗎? |
| 5 | 2019-04-03 上午09:00~11:50 | 益生菌好壞知多少 | 1、益生菌和身體健康有關嗎? 2、想要減肥可以多吃益生菌? 3、情緒不好和益生菌有關嗎? 4、為什麼壞菌變多好菌變少? |
| 6 | 2019-04-10 上午09:00~11:50 | 您加對油了嗎 | 1、認識飽和脂肪和不飽和脂肪 2、植物油比較健康? 3、反式脂肪酸的功過 4、油脂在什麼條件下會產生 劣變? |
| 7 | 2019-04-17 上午09:00~11:50 | 身體的訊號已讀不回 | 1、疾病和年齡有關嗎? 2、瘦、痛、麻、癢、腫~ 代表什麼訊號? 3、健檢正常 身體卻不舒服、這樣健康嗎? 4、身體打來的電話如何解讀? |
| 8 | 2019-04-24 上午09:00~11:50 | 食品製造的科學 | 1、如何保存食物的完整性? 2、防腐劑的添加 實屬必要嗎? 3、製造過程 養份 有流失嗎? 4、為何需要保存安全期? |
| 9 | 2019-05-01 上午09:00~11:50 | 科學新知探索 | 1、常吃外食體內塑化劑含量變化狀況 2、不吃澱粉壽命較長? 3、1歲以下嬰兒適合喝果汁嗎? 4、空汙對腦部的影響如何? |
| 10 | 2019-05-08 上午09:00~11:50 | 醫學充電站 | 1、牛奶添加初乳免疫球蛋白功能會更好嗎? 2、亞麻籽對身體有益嗎? 3、過敏可以如何預防及改善? 4、一天要多少纖維才夠呢? |
| 11 | 2019-05-15 上午09:00~11:50 | 薑黃的地圖指南 | 1、薑黃是生薑嗎? 2、什麼是薑黃素? 3、薑黃可以減肥嗎? 4、薑黃粉 泡水喝容易吸收嗎? |
| 12 | 2019-05-22 | 綜合解答與座談 | 1、透過新知的吸收與所學來回顧 |

上午09:00~11:50

- 2、 提出自我看法建立更好的自信
- 3、 不同觀點的互動交流啟發思維
- 4、 疑惑的解析中淬鍊出更多智慧
- 5、 體悟不斷學習與成長人生價值