

課程名稱 | 健康飲食

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1091-1091H15

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 2020年04月08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%

教材費 | 100 元

講義費 | 100 元（由各班自行收取）

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（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	2020-04-08 上午09:00~11:50	認識身體的醫生~ 免疫系統	1、 為什麼生病了? 2、 細菌病毒入侵、身體如何防禦? 3、 發燒、 流鼻水、咳嗽、 疼痛、酸麻是病症? 還是 病因? 4、 免疫力越強越好嗎?
2	2020-04-15 上午09:00~11:50	食物的奧妙之旅	1、 食物入口之後的途徑如何? 2、 消化分工合成機制如何? 3、 食物來源履歷如何? 4、 為什麼會有消化不良現象?
3	2020-04-22 上午09:00~11:50	吃對了不生病	1、 食物可以分為哪些種類? 2、 食物有強弱, 好壞, 酸鹼之分嗎? 3、 動物性飲食適合人體吸收利用嗎? 4、 什麼叫均衡飲食?重要嗎? 5、 生機飲食適合每個人食用嗎?
4	2020-05-13 上午09:00~11:50	空污的防禦策略	1、 空氣中的危害粒子有哪些? 2、 有哪些可能的途徑進入人體? 3、 口罩可以防止微粒入侵嗎? 4、 人體有哪些器官可能受到潛在傷害?
5	2020-05-20 上午09:00~11:50	淺談肌少症的風 險	1、 認識肌肉組織構造 2、 肌力為何會衰退? 3、 骨折與肌力流失有關嗎? 4、 哪些運動有助於肌肉強化 5、 哪些食物營養有益於肌肉合成
6	2020-06-03 上午09:00~11:50	美味背後的陷阱	1、 您是老外~三餐老是在外一族嗎? 2、 媽媽燒的菜沒有外面好吃? 3、 防腐劑的角色如何? 4、 食品添加物的成份看懂了嗎?
7	2020-06-10 上午09:00~11:50	結石困擾知多少?	1、 什麼叫做結石? 2、 是什麼原因產生? 3、 有哪些種類? 通常在這裡形成? 4、 醫療處理可以一勞永逸嗎? 5、 如何避免惡夢重演?
8	2020-06-17 上午09:00~11:50	飲食和大腦失調 關係	1、 精神耗弱, 記憶衰退和飲食有關嗎? 2、 吃魚油、DHA、EPA有幫助嗎? 3、 藥物可以扮演什麼輔助角色? 4、 為什麼發炎指數會偏高?
9	2020-06-24 上午09:00~11:50	人體的電纜線怎 麼故障了	1、 什麼是自律神經? 2、 當它失調的時候有哪些症狀? 3、 醫學上容易找出病因確診嗎? 4、 它是一種疾病?還是潛藏疾病的徵兆?
10	2020-07-01 上午09:00~11:50	皮膚的美麗對策	1、 破壞皮膚功能的殺手有哪些? 2、 健康的皮膚有哪些重要指標? 3、 肌膚膠原蛋白流失可以補回來嗎? 4、 醫學美容有哪些應該留意的風險
11	2020-07-08 上午09:00~11:50	自在慢活的夕陽 人生	1、 經歷人生上半場的奮鬥、 下半場可以如何面對? 2、 我們是在熬日子?過生活?還是享受人生? 3、 有哪些新思維迎向美麗夕陽? 4、 珍惜可貴的再付出 和奉獻的機會!
12	2020-07-15 上午09:00~11:50	綜和解答與座談	1、 透過新知的吸收與所學來回顧 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、綜合解析中淬鍊出更多的智慧 |
| | | | 5、體悟不斷學習與成長人生價值 |