

課程名稱 | 健康飲食

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1101-1101H17

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 2021年03月10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

[選課建議]

3/10~5/26健康飲食/張龍華老師/12堂課2000元

6/2~6/23安可生活—身心共好/李毓森.龔萬侯.郭貞君.簡佳慧老師/4堂課400元(本堂不折扣)

教材費| 100 元

講義費| 100 元(由各班自行收取)

招生人數| 33 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 | 2021-03-10 上午09:00~11:50 | 健康之鑰~黃金免疫力 | 1、氣候對病毒的活躍有影響嗎? 2、認識免疫力的運行之道 3、什麼是主動免疫? 4、生活習慣和免疫功能有何關聯? 5、良好正確的飲食有益免疫強化? |
| 2 | 2021-03-17 上午09:00~11:50 | 人體的電纜線怎麼故障了 | 1、明明身體很累、可是腦袋卻很清醒哪裡有毛? 2、全身不舒服、可是檢查卻沒有病? 3、認識身體的電纜線~神經系統 4、哪些食物營養可以幫助失調現象? 5、生活作息可以如何調整? |
| 3 | 2021-03-24 上午09:00~11:50 | 好油地圖指南 | 1、油品種類五花八門有好壞之分嗎? 2、動物油脂和植物油脂有何不同? 3、葵花油、橄欖油、大豆油、芝麻油苦茶油、棕櫚油、葡萄油、玉米油、花生油~等等真的都有益健康? 4、什麼是必需脂肪酸人體可以製造嗎 5、避開黑心油陷阱的原則 |
| 4 | 2021-03-31 上午09:00~11:50 | 身體自癒過程之旅 | 1、生食比熟食好嗎? 2、身體真的有“毒”嗎可能累積在哪裡 3、什麼是排毒療法?可行嗎? 4、人體自癒過程中可能出現哪些變化 5、中醫對自我淨化有何看法? |
| 5 | 2021-04-07 上午09:00~11:50 | 素食與葷食的天秤 | 1、餐桌上的菜餚有配置的黃金比例嗎 2、素食一定比較健康? 3、它們可能隱藏著哪些風險? 4、素食原料的源頭追溯 5、素食和葷食各自容易罹患什麼疾病 |
| 6 | 2021-04-14 上午09:00~11:50 | 只要運動不要傷害 | 1、您是假日運動員嗎? 2、什麼因素減低運動帶來的好處? 3、哪些錯誤觀念增加傷害風險? 4、常見運動傷害有哪些? 5、運動應有的正確觀念和做法 |
| 7 | 2021-04-21 上午09:00~11:50 | 火燒心~胃食道逆流地圖 | 1、是吞嚥困難?還是胃食道逆流? 2、哪些原因容易誘發“火燒心”? 3、可能有哪些症狀出現? 4、“火燒心”就一定是胃食道逆流? 5、哪些食物會明顯影響? |
| 8 | 2021-04-28 上午09:00~11:50 | 糖與醣的迷團 | 1、你吃的是“糖”還是“醣” 2、吃到的是“心安”的食品還是健康的食物? 3、只要吃起來不甜的就不是糖? 4、減糖飲食有益健康? 5、標示零糖食品等於無醣? |
| 9 | 2021-05-05 上午09:00~11:50 | 黏膜是什麼組織和疾病有關? | 1、人體有哪些地方有黏膜組織? 2、它有什麼生理功能? 3、黏膜組織病變有哪些徵兆? 4、黏膜和皮膚在功能上有何不同? 5、哪些食物營養可以提升黏膜戰鬥力 |
| 10 | 2021-05-12 上午09:00~11:50 | 食物與口腔的保健之道 | 1、為了口腔乾淨飲食後立刻刷牙好嗎 2、食物種類和口腔細菌滋生速度有關嗎? |

| | | | |
|----|-----------------------------|---------|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> 3、您掌握了正確潔牙知識和習慣嗎？ 4、什麼叫做牙菌斑和心臟病有關嗎 5、擁有一口健康的牙齒應該養成哪些良好的護牙習慣？ |
| 11 | 2021-05-19 上午09:00~11:50 | 生命閱讀 | <p>由相關領域老師和同學來的生活的、知識的、書籍的~以及智慧經驗的分享</p> <p>藉以升自己的思維視野和生活素質</p> |
| 12 | 2021-05-26 上午09:00~11:50 | 綜合座談與解答 | <ul style="list-style-type: none"> 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、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 |