## 課程名稱健康飲食

課程屬性 |生命與健康

課程編號

1102-1102H18

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

每週三上午09:00-11:50 第一次上課日期 2021年09月15日(星期三) 上課時間

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 28 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	2021-09-15 上午09:00~11:50	一場疫情您的免 疫力升級了嗎?	1、認識對抗新冠肺炎主力軍免疫系統 2、重新定義人類與病毒的戰爭 3、氣候對於病毒變異緩解有何影響? 4、疫苗Q/A解析
2	2021-09-22 上午09:00~11:50	探索身體的自癒過程	1、生食真的比熟食好嗎? 2、身體有"毒"嗎?可能累積在那裡? 3、什麼是排毒療法?可行嗎? 4、人體自癒過程中可能產生哪些變化
3	2021-09-29 上午09:00~11:50	提升免疫力飲食6大指南	1、預防新冠肺炎強化免疫力是關鍵 2、辛香料扮演什麼樣的角色? 3、十字花科蔬菜對於預防急性肺損傷的機轉 4、OMEGA3脂肪酸是免疫得力助手
4	2021-10-06 上午09:00~11:50	只要運動不要傷 害	1、何謂假日運動員? 2、什麼因素減低運動帶來的好處? 3、哪些錯觀念增加運動傷害風險? 4、常見的運動損傷有哪些?
5	2021-10-13 上午09:00~11:50	火燒心~胃食道逆流地圖	1、什麼是胃食道逆流?與吞嚥困難有何不同? 2、有哪些原因容易誘發病變? 3、可能會出現哪些症狀? 4、生活習慣飲食內容會有影響嗎?
6	2021-10-20 上午09:00~11:50	被忽略的身體組織~黏膜	1、人體有哪些地方有黏膜組織? 2、它具備有什麼生理功能? 3、黏膜組織病變有哪些症狀? 4、黏膜和皮膚在功能上有何不同?
7	2021-10-27 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? 3、您掌握了正確潔牙方法和習慣嗎? 4、什麼是牙菌斑和心臟病有何關聯?
8	2021-11-03 上午09:00~11:50	腸道裡的戰爭	1、認識腸道的生態環境 2、飲食內容和好壞菌數量多寡有何關聯? 3、微生物的世界如何平衡 4、情緒壓力和消化功能失衡有關嗎?
9	2021-11-10 上午09:00~11:50	認識人體十大荷爾蒙	1、內分泌和外分泌有何不同? 2、人體不同賀爾蒙之間有互動管道? 3、它和身體其他器官組織如何進行溝通? 4、為什麼荷爾蒙會失調?
10	2021-11-17 上午09:00~11:50	超級抗氧化食物	1、植物性營養的特質如何? 2、什麼是氧化會對身體帶來什麼危害 3、花青素、異黃酮、吲哚、茄紅素、白藜蘆醇、兒茶素這些植 化素各有哪些功能?
11	2021-11-24 上午09:00~11:50	生命閱讀~打造優質老化生活	1、年齡只是記錄符號心態才是王道 2、夕陽雖然沒有日正當中的光輝 卻也有不一樣的彩霞 3、人生下半場擁有健康才能做主 4、退休後的人生規劃超前部署
12	2021-12-01 上午09:00~11:50	綜合座談與解答	<ol> <li>1、透過新知的吸收與所學來回顧</li> <li>2、提出自我看法建立更好的自信</li> <li>3、不同觀點的互動交流啟發思維</li> <li>4、疑惑的解析中淬鍊出更多智慧</li> </ol>