

南台科技大學 102 學年度第 2 學期課程資訊

課程名稱	養生藥膳學
課程編碼	1ND01801
系所代碼	13
開課班級	生命科學類
開課教師	施景中
學分	2.0
時數	2
上課節次地點	五 7 8 教室 T0211
必選修	自選必修
課程概述	<p>1.飲食養生保健，個人的健康狀態自己要關心，愛自己就由注重日常養生保健做起。</p> <p>2.日常生活中只要有均衡的營養、適合的運動、足夠的睡眠、適時的排解身心壓力，才能使身體一直處在最佳狀態。</p> <p>3.增加預防保健的常識，珍惜自己的幸福，注意身心健康，這樣才能享受健康美好的人生。</p>
課程目標	現代人因為生活的忙碌而無暇顧及自己的健康，擁有健康的身體，才會有活力的人生。
課程大綱	<p>目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.代謝症候群介紹 2.代謝症候群飲食 3.秋季保健飲食 4.蔬果屬性分析 5.蛋肉類屬性分析 6.冬季保健飲食 7.食膳美容的概念 8.食膳美容的原理 9.食膳美容的治療法則 10.常用美容食物【果品類、蔬菜類肉、蛋、乳類、調味品及佐料類、穀物類】
英文大綱	
教學方式	
評量方法	
指定用書	自編
參考書籍	<p>健康促進與人生/ 作者：陳美燕等著/ 出版社：啟英文化</p> <p>健康促進與護理/ 作者：李碧玉等著/ 出版社：啟英文化</p> <p>食物與癌症/作者：林松洲著/ 出版社：凱倫出版社</p>

先修科目	
教學資源	
注意事項	<p>1.疾病的治療靠醫生，養生保健靠自己，個人的健康狀態自己要關心，愛自己就由注重日常養生保健做起。</p> <p>2.日常生活中只要有均衡的營養、適合的運動、足夠的睡眠、適時的排解身心壓力，才能使身體一直處在最佳狀態。</p> <p>3.增加預防保健的常識，珍惜自己的幸福，注意身心健康，這樣才能享受健康美好的人生</p>
全程外語授課	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	