

## 南台科技大學 103 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"> <li>1.代謝症候群介紹</li> <li>2.代謝症候群飲食</li> <li>3.秋季保健飲食</li> <li>4.蔬果屬性分析</li> <li>5.蛋肉類屬性分析</li> <li>6.冬季保健飲食</li> <li>7.食膳美容的概念</li> <li>8.食膳美容的原理</li> <li>9.食膳美容的治療法則</li> <li>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】</li> </ol>
英文大綱	
教學方式	
評量方法	
指定用書	無
參考書籍	無
先修科目	
教學資源	

注意事項	<p>(1) 能具備食物保健邏輯思考及醫療科技的基本知能。(A4)</p> <p>(2) 增加對健康節目訊息保有開放、批判及省思的能力。(B3)</p> <p>(3) 能將所統整的學習知能，用之各項生活或學習。(E2)</p> <p>(4) 能適切調整自己的壓力以因應環境的變化。(F3)</p> <p>(5) 能了解與關懷自己、珍惜自己，展現生命的價值。(J3)</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	