

## 南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	1ND01801
課程中文名稱	養生藥膳學(A)
課程英文名稱	Health Diet Management
學分數	2.0
必選修	自選必修
開課班級	生命科學類
任課教師	施景中
上課教室(時間)	週三第 3 節(W0603) 週三第 4 節(W0603)
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	
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>
先修科目或預備能力	
課程學習目標與核心能力之對應	<p>※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標</p> <p>-----</p> <p>1.理解科技業的發展及台灣科技業面臨的問題，並思索科技業應如何發展。(A5), --, 1 基本知能</p> <p>2.透過科學理論及實驗，學習以創新思維解決問題。(E4), --, 5 整合創新</p> <p>3.熟悉科技產業之發展及實務狀況，以盡早歸襪未來職涯方向。(F4), --, 6 熱誠抗壓</p> <p>4.解釋不同領域的科技與應用，綜合所學知能表達出來。(G1), --, 7 表達溝通</p> <p>5.嘗試透過與不同領域或專業背景人士合作，釐清科技產業發展挑戰與遠景。(H5), --, 8 敬業合群</p>
中文課程大綱	<p>目標：</p> <p>1.代謝症候群介紹</p> <p>2.代謝症候群飲食</p>

	<p>3.秋季保健飲食</p> <p>4.蔬果屬性分析</p> <p>5.蛋肉類屬性分析</p> <p>6.冬季保健飲食</p> <p>7.食膳美容的概念</p> <p>8.食膳美容的原理</p> <p>9.食膳美容的治療法則</p> <p>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】</p>
英/日文課程大綱	
課程進度表	<p>課程進度表 (Course Schedule) 1.代謝症候群介紹</p> <p>2.代謝症候群飲食</p> <p>3.秋季保健飲食</p> <p>4.蔬果屬性分析</p> <p>5.蛋肉類屬性分析</p> <p>6.冬季保健飲食</p> <p>7.食膳美容的概念</p> <p>8.食膳美容的原理</p> <p>9.食膳美容的治療法則</p> <p>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】</p>
教學方式與評量方法	<p>※課程學習目標，教學方式，評量方式</p> <p>-----</p> <p>理解科技業的發展及台灣科技業面臨的問題，並思索科技業應如何發展。(A5)，課堂講授，筆試</p> <p>透過科學理論及實驗，學習以創新思維解決問題。(E4)，分組討論，口頭報告</p> <p>熟悉科技產業之發展及實務狀況，以盡早歸襪未來職涯方向。(F4)，啟發思考，作業</p> <p>解釋不同領域的科技與應用，綜合所學知能表達出來。(G1)，專題演講，筆試</p> <p>嘗試透過與不同領域或專業背景人士合作，釐清科技產業發展挑戰與遠景。(H5)，成果驗收，筆試</p>
指定用書	<p>書名：自編 PPT</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p>

	ISBN： 版本：
參考書籍	國立編譯館出版 中醫診斷學 馬建中 著(大學用書) ISBN:9570904208
教學軟體	自編 PPT
課程規範	<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>