

重新查詢

友善列印

0981學期 課程基本資料

系所 / 年級	通識課程 1年級	課號 / 班別	GOG00191 / A
學分數	2學分	選 / 必修	通識
科目中文名稱	飲食與生活-4	科目英文名稱	Diet and Living
主要授課老師	韓建國	開課期間	一學年之上學期
人數上限	53 人	已選人數	67人

起始週 / 結束週 / 上課地點 / 上課時間

第1週 / 第18週 / L002 / 星期4第05節
第1週 / 第18週 / L002 / 星期4第06節

請各位同學遵守智慧財產權觀念；請勿非法影印。

教學綱要

- 一、教學目標(Objective) 使修習者了解 1.營養的正確觀念。 2.食物與健康之相關性。 3.飲食衛生與安全。 4.有機食品、基因改造食品及健康食品。
- 二、先修科目(Pre Course)
- 三、教材內容(Outline) 本科目主要內容包括： 1.飲食的目的為何 2.何謂營養的食物 3.食物與健康之關聯性 4.正確的瘦身方法與觀念 5.保健食品的正確觀念 6.飲食安全 7.環境污染、食物殘毒與有機食品 8.基因改造食品與生物多樣性
- 四、教學方式(Teaching Method) 1.講授與研討並重 2.選修該課程者(含畢業班)需整學期(18週)全程出席 3.名額有限，無法整學期全程出席者，請將機會讓給真正對此課程有興趣的同學
- 五、參考書目(Reference) 食品營養與衛生李寧遠等人空中大學 食品安全王有忠華香園出版社 新世紀健康食品鄭慧文景泰文化出版社 食品工業續光清徐氏基金會

六、教學進度(Syllabi)	2009/9/17 魚翅、燕窩、山珍海味話營養	韓建國
	2009/9/24 麻油雞、薑母鴨談進補	韓建國
	2009/10/1 歐立克、EPA、DHA-飲食油脂與健康	韓建國
	2009/10/8 蓬萊與在來、低筋與高筋-中式米食與麵食	韓建國
	2009/10/15 包種與烏龍、藍山與摩卡、巧克力與可可亞	韓建國
	2009/10/22 農民曆食物相剋表-食物組合的利與弊	韓建國
	2009/10/29 糖精、甜精、甘精-食品添加物的安全性	韓建國
	2009/11/5 白煮蛋、煎蛋、滷蛋、鐵蛋-食物烹調與營養	韓建國
	2009/11/12 期中考	韓建國

2009/11/19	三葷七素保健康-葷食與素食	韓建國
2009/11/26	鹼性食物、酸性食物-生男與生女	韓建國
2009/12/3	從國人十大死因談防癌飲食	韓建國
2009/12/10	心血管疾病-膽固醇的迷思	韓建國
2009/12/17	瘦不瘦有關係-瘦身有道健康又美麗	韓建國
2009/12/24	農藥、抗生物、戴奧辛-食物殘毒與有機食品	韓建國
2009/12/31	返老還童褪黑激素-健康食品面面觀	韓建國
2010/1/7	基因改造食品與生物多樣性	韓建國
2010/1/14	期末考	韓建國

七、評量方式(Evaluation)

以筆試及課堂參與討論等方式評分 1.期中考估(open book)50% 2.期末考估(open book)50% 3.課堂討論部分---額外加分

八、講義位址(http://)

九、教育目標

重新查詢