



課 綱 Course Outline
語言中心學士班

中文課程名稱 Course Name in Chinese	英語自煮健康管理				
英文課程名稱 Course Name in English	Your Kitchen, Healthy Way				
科目代碼 Course Code	LC_67780	班 別 Degree	學士班 Bachelor's		
修別 Type	選修 Elective	學分數 Credit(s)	3.0	時 數 Hour(s)	3.0
先修課程 Prerequisite					
課程目標 Course Objectives					
<p>本課程以健康飲食和料理英文作連結，期待修課同學能在課堂中料理的操作，探究營養健康的一日餐食之規劃與執行，並透過小組的合作學習，創造適合自己的飲食計畫書。</p> <p>本課程的學習目標詳述如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識食物、營養與健康的中英文術語。 2. 瞭解不同飲食需求以及菜單設計與食譜製作之流程。 3. 能應用創意與團隊合作，設計並製作健康膳食。 					
(校)教育目標 Objectives of General Education					
1	在地關懷與全球視野 Develop domestic and global perspectives				
2	人文素養與科學知識 Achieve humanistic values and scientific literacy				
3	全人健康與永續創新 Holistic Wellness and Sustainable Innovation				
(校)核心能力 Learning Outcomes				課程目標與校核心能力相關性 Correlation between Course Objectives and Basic Learning Outcomes	
A	自主學習與創新思考 Autonomous Learning and Creative Thinking			○	
B	康健身心 Physical Fitness and Mental Balance			●	
C	互動、溝通與解決問題 Interactive Communication and Problem Solving			○	

D	情藝美感 Artistic Feeling and Aesthetic Perception	○
E	文化素養與尊重差異 Cultural Literacy and Respect for Differences	
F	在地關懷與公民責任 Local Commitment and Civic Responsibility	●

圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated

課程大綱
Course Outline

本通識選修課程是以餐食自理為主題，探討健康與營養的連結，從食物的原型認識桌上餐食的各種製作方法，分析營養成分，同時認識不同文化背景所產生的飲食偏好，進而設計屬於自己的膳食計畫，並透過討論與操作，養成學生能擁有健康人生的能力，主題包含：

1. 生命與生活、
2. 食物與營養素、
3. 食材取得與來源、
4. 飲食需求與食譜設計、
5. 一週餐食設計、
6. 各地餐食特色與製作、
7. 一日三餐設計。

資源需求評估（師資專長之聘任、儀器設備的配合．．．等）
Resources Required (e.g. qualifications and expertise, instrument and equipment, etc.)

師資：合授教師為曾編著料理書並具英語教學經驗之教師，搭配具營養相關證照與豐富教學經驗的教師共時授課。講座部分將邀請有業界經驗之教師進行實務操作示範及分享。

儀器設備、器材裝備及場地：講述型與討論型的活動以室內教室為主，教室皆具備基本的單槍、電腦、投影機及音響等設備。實作活動則依照課程主題，將進行課程進行所需的場地、設備、教材或器材之租借或採買，或者安排線上直播課程，並視狀況進行校外教學之申請

課程要求和教學方式之建議
Course Requirements and Suggested Teaching Methods

課程以雙語進行，歡迎國際生與本籍生共同上課，教學方式包含課堂(線上)講授、分組討論、校外參訪與實作、業師協同教學

其他
Miscellaneous

教材均上傳至東華e學苑供同學下載使用。
Teaching materials are provided in NDHU e-learning