

朝陽科技大學
109學年度第2學期教學大綱

當期課號	1400	中文科名	輕食健康料理實務
授課教師	陳俊華	開課單位	休閒事業管理系
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	日間部1年級 C班
修習別	專業選修		
類別	一般課程		

本課程培養學生下列知識：

每週授課主題

- 第01週：課程介紹及規則制定
- 第02週：何謂輕食健康料理
- 第03週：「輕食主義」，如何輕食？
- 第04週：認識食物的營養素
- 第05週：均衡攝取六大類食物
- 第06週：每日飲食教戰手冊
- 第07週：正確喝水，有效排毒
- 第08週：蔬菜水果膚質有光澤
- 第09週：期中考
- 第10週：精力湯提升免疫力
- 第11週：來碗開胃的湯品
- 第12週：助消化，來碗粥
- 第13週：讓身體輕盈的生菜沙拉
- 第14週：健康活力從早餐開始
- 第15週：美味健康三明治
- 第16週：營養攝取與年齡的關係
- 第17週：穀類加工食品，健康殺手！
- 第18週：期末考

成績及評量方式

- 學習態度及出席：30%
- 期中考：20%
- 平時成績：20%
- 期末考：30%

證照、國家考試及競賽關係

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

主要教材

- 1.自製ppt(自製教材)

參考資料

本課程無參考資料！

建議先修課程

本課程無建議先修課程

教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~h0928311099/>
E-Mail：h0928311099@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。