

國立中興大學 通識微型課程 教學大綱

課程名稱	外食族必修課			課程編號	1081-2311
規劃教師	王雅玲	系所/單位	臺中榮民總醫院	職稱	營養師
課程目標	教學生如何聰明外食，如何吃得營養又健康是現代人一輩子都用得到的能力。介紹大學生如何如何聰明外食及調整飲食來達到健康最佳的成效。				
教學進度	第一堂 外食族的飲食問題分組討論及因應對策報告，食品標示實務教學-逛超商 第二堂 食物熱量教學-拆解便當及計算個人飲食分量，飲食紀錄教學 第三堂 飲食紀錄教學，健康飲食經驗分享				
教學方法			學習評量方式		
講授, 討論			課堂參與, 學習單		
核心能力 (合計 100%，請選擇相關性最高的幾項即可，無需六項都配分)					
人文素養	科學素養	溝通能力	創新能力	國際視野	社會關懷
_____ %	20 %	30 %	_____ %	_____ %	50 %