

ewant 通識教育 MOOCs 課程基本資料表 (2022.09 版)

※此表格由參與通識教育磨課師計畫、提供跨校選修通識教育學分課程的教師於正式開課前填寫，所填資料將做為安排跨校通識教育學分課程之依據。

負責單位：國立陽明交通大學 高等教育開放資源研究中心

開課學期	111 學年度第 2 學期			
*開課學校	慈濟大學			
*通識課程名稱	藥膳學			
*通識英文課名	Herb Dietetics			
*平台課程名稱¹	藥膳學			
*開課時間	2023 年 2 月 20 日 - 2023 年 5 月 15 日			
*課程規劃摘要	課程摘要	<p>現代人生活壓力與工作忙錄，日益漸增，追求增進健康與防治疾病兼顧的飲食生活，在養生保健上顯得格外重要。</p> <p>[藥膳學]課程將介紹，如何應用中醫食療來進行疾病防治和養生保健，在臺灣生活富裕的社會，如何不暴食豪飲之下，具有正確的飲食方式與觀念，讓身體保健更健康。</p>		
	課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.正確的藥膳食療概念 2.了解藥膳的製作與注意事項 3.藥膳配合季節變化的選擇 4.不同年齡時期之藥膳 5.月子藥膳與產後飲食調養 6.中藥香料及香料在滷味之應用 		
	授課教師	賴尚志		
	建議學分²	_ 1 _ 學分	課程領域	自然類 (依貴校通識課程領域分類方式填寫)
	課程影音時數	_ 8 _ 小時	線上評量	<input checked="" type="checkbox"/> 線上測驗 _ 8 _ 次，共 _ 4 _ 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 線上作業 _ 1 _ 次，共 _ 1 _ 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 期末測驗 _ 1 _ 次，共 _ 1.5 _ 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 線上簽到 _ 2 _ 次，共 _ 0.5 _ 小時

¹ 「通識課程名稱」係建議選課學校送交校內課程審議委員會以及登錄於校內課程系統的正式課程名稱，若實際在 ewant 育網平台開課之課程名稱不同，請於「平台課程名稱」說明。

² 課程影音時數為 10 小時以下的磨課師課程建議為 1 學分，影音時數為 10 小時以上的課程建議為 2 學分，另須搭配師生互動討論、測驗及其他線上學習活動，以滿足每學分至少授課 15 小時之原則。

師生互動	<input checked="" type="checkbox"/> 討論區 <u> 8 </u> 次，共 <u> 4 </u> 小時 <input type="checkbox"/> 直播 <u> </u> 次，共 <u> </u> 小時	實體活動	<input type="checkbox"/> 實體期末測驗 ， <u> </u> 小時 (由選課學校協助安排考試地點) <input type="checkbox"/> 可配合 實體面授課程 1 次 (選課學校邀請授課教師前往)																						
評分標準	課程通過成績：60 分，滿分：100 分 平時作業： <u> 1 </u> 次，佔總成績 <u> 20 </u> % 平時測驗： <u> 8 </u> 次，佔總成績 <u> 35 </u> % 平時討論區： <u> 8 </u> 次，佔總成績 <u> 25 </u> % 期末測驗： <u> 1 </u> 次，佔總成績 <u> 20 </u> %																								
課程主題	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">週次</th> <th>主題/課程內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第 1 週</td> <td>藥膳食療基礎理論 藥膳的食療的意義、中醫藥膳食療的特點、意義與分類、營養小百科</td> </tr> <tr> <td>第 2 週</td> <td>中藥與藥膳食療 中醫基礎理論、中藥的性能、食物的性味、飲食宜忌與藥膳食療、中醫藥知識站</td> </tr> <tr> <td>第 3 週</td> <td>藥膳的製作 藥膳的製作、藥液的製作、食材選用與處理原則、烹調注意事項、藥膳與營養</td> </tr> <tr> <td>第 4 週</td> <td>四季變化與藥膳的選擇 季節變化與中醫食療的原則、春季、夏季、秋季與冬季的藥膳、粥品、茶飲</td> </tr> <tr> <td></td> <td>作業繳交</td> </tr> <tr> <td>第 5 週</td> <td>不同年齡時期之藥膳應用 不同年齡藥膳選用原則、兒童時期、青少年時期、青壯年時期、老年時期之藥膳</td> </tr> <tr> <td>第 6 週</td> <td>作月子的飲食宜忌及傳統 產婦月內的傳統飲食規範、產後飲食宜忌、中西醫產後飲食調養、哺乳階段的飲食禁忌、生化湯的服用</td> </tr> <tr> <td>第 7 週</td> <td>常見月子藥膳、粥品、茶飲 常見坐月子藥膳、產後三病的藥膳調理、剖腹產術後食療藥膳、常用月子粥品、茶飲、月子大哉問</td> </tr> <tr> <td>第 8 週</td> <td>常見中藥香料及香料在滷味之應用 常見中藥香料的應用、常見滷包及滷汁的製作 課程大回顧</td> </tr> <tr> <td>第 9 週</td> <td>期末線上測驗</td> </tr> </tbody> </table>			週次	主題/課程內容	第 1 週	藥膳食療基礎理論 藥膳的食療的意義、中醫藥膳食療的特點、意義與分類、營養小百科	第 2 週	中藥與藥膳食療 中醫基礎理論、中藥的性能、食物的性味、飲食宜忌與藥膳食療、中醫藥知識站	第 3 週	藥膳的製作 藥膳的製作、藥液的製作、食材選用與處理原則、烹調注意事項、藥膳與營養	第 4 週	四季變化與藥膳的選擇 季節變化與中醫食療的原則、春季、夏季、秋季與冬季的藥膳、粥品、茶飲		作業繳交	第 5 週	不同年齡時期之藥膳應用 不同年齡藥膳選用原則、兒童時期、青少年時期、青壯年時期、老年時期之藥膳	第 6 週	作月子的飲食宜忌及傳統 產婦月內的傳統飲食規範、產後飲食宜忌、中西醫產後飲食調養、哺乳階段的飲食禁忌、生化湯的服用	第 7 週	常見月子藥膳、粥品、茶飲 常見坐月子藥膳、產後三病的藥膳調理、剖腹產術後食療藥膳、常用月子粥品、茶飲、月子大哉問	第 8 週	常見中藥香料及香料在滷味之應用 常見中藥香料的應用、常見滷包及滷汁的製作 課程大回顧	第 9 週	期末線上測驗
週次	主題/課程內容																								
第 1 週	藥膳食療基礎理論 藥膳的食療的意義、中醫藥膳食療的特點、意義與分類、營養小百科																								
第 2 週	中藥與藥膳食療 中醫基礎理論、中藥的性能、食物的性味、飲食宜忌與藥膳食療、中醫藥知識站																								
第 3 週	藥膳的製作 藥膳的製作、藥液的製作、食材選用與處理原則、烹調注意事項、藥膳與營養																								
第 4 週	四季變化與藥膳的選擇 季節變化與中醫食療的原則、春季、夏季、秋季與冬季的藥膳、粥品、茶飲																								
	作業繳交																								
第 5 週	不同年齡時期之藥膳應用 不同年齡藥膳選用原則、兒童時期、青少年時期、青壯年時期、老年時期之藥膳																								
第 6 週	作月子的飲食宜忌及傳統 產婦月內的傳統飲食規範、產後飲食宜忌、中西醫產後飲食調養、哺乳階段的飲食禁忌、生化湯的服用																								
第 7 週	常見月子藥膳、粥品、茶飲 常見坐月子藥膳、產後三病的藥膳調理、剖腹產術後食療藥膳、常用月子粥品、茶飲、月子大哉問																								
第 8 週	常見中藥香料及香料在滷味之應用 常見中藥香料的應用、常見滷包及滷汁的製作 課程大回顧																								
第 9 週	期末線上測驗																								

	註：依據「 專科以上學校遠距教學實施辦法 」，遠距教學課程授課時數，包括課程講授、師生互動討論、測驗及其他學習活動之時數。
*課程開放限制	<input checked="" type="checkbox"/> 開放：課程同時開放給「通識學分生」與「一般民眾」
*跨校採計限制	<p>➤ 是否限制選修課程人數或學校地區：</p> <input checked="" type="checkbox"/> 不限 <input type="checkbox"/> 限_____人選修 <input type="checkbox"/> 僅開放_____選修
*其他事項	<p>➤ 開放課程試讀影片？<input checked="" type="checkbox"/>開放課程簡介影片<input checked="" type="checkbox"/>開放試讀影片</p> <p>➤ 開放畢業生要求提前結算成績？<input checked="" type="checkbox"/>可提前提交</p> <p>➤ 指定教科書：<input checked="" type="checkbox"/>無</p>

