

本單位開設之跨域專長，詳細資料如下表：

主開課系	生活應用科學系
跨域專長中文名	健康家庭與優質生活
跨域專長英文名	Healthy Family and High Quality of Life
跨域專長簡稱：	優質生活
關鍵字：	優質生活
跨域專長設立宗旨：	<p>優質生活是指在生命全程中，食衣住行育樂各方面皆達到平衡之狀態，以達到身心健康與良好之生活品質。</p> <p>本課程旨在培養學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升學生健康家庭與優質生活經營之基本素養。</li> <li>2. 提升學生健康家庭與優質生活經營之基本能力。</li> <li>3. 啟發及引導學生具備健康家庭與優質生活經營之態度。</li> <li>4. 訓練學生對於健康家庭與優質生活技能的具體展現。</li> </ol>
本跨域專長與本校重點發展項目與高教深耕計畫關鍵能力指標的關係	<p>一、結合本校多元學科領域的優勢，本系開設了優質生活跨域專長，專為外系學生設計修習，融合了通識教育的專業教育，實踐了本校的重點發展目標：跨域整合與適性學習，以完善學生未來整體學習的發展。</p> <p>二、根據高教深耕計畫所設定的跨域知識能力指標，我們致力於提升學生的競爭力和跨領域整合應用能力。透過賦予學生跨域知識整合力，使他們具備迎接新常態下的「跨職能」加值視野與能力。</p> <p>三、生活應用科學是極具跨域性的學科，涵蓋飲食訴求、食品安全、食品檢驗、美食旅遊、休閒生活等多方面議題，旨在提升生活美學的品味，並探索人與人之間的關係。這些細節都成為跨域結合的良好起點。</p> <p>四、自 108 學年，本系健康家庭與優質生活跨域課程開辦以來，選課人數平均維持在 80 人以上。儘管在 112 學年由於學校政策修課人數減少，但本系跨域課程仍保持在 50 人左右，顯示學生對於優質生活仍然高度興趣。</p>

編號	中/英文課名	課程資料	開課教師	備註
1	飲食、食安與健康	<input checked="" type="checkbox"/> 人文 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然	姓名：劉馨嵐	上學期實施
	Diet, Food Safety and Healthy Diet	<input checked="" type="checkbox"/> 普通教室 <input type="checkbox"/> 專業教室 <input type="checkbox"/> 其他_____	單位：生應系	
2	生活美學	<input type="checkbox"/> 人文 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然	姓名：柯樹馨	上學期實施
	Aesthetics of Living	<input checked="" type="checkbox"/> 普通教室 <input type="checkbox"/> 專業教室 <input type="checkbox"/> 其他_____	單位：生應系	
3	休閒與生活	<input type="checkbox"/> 人文 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然	姓名：陳欣怡	上學期實施
	Leisure and Life	<input checked="" type="checkbox"/> 普通教室 <input type="checkbox"/> 專業教室 <input type="checkbox"/> 其他_____	單位：生應系	
4	美食烹飪與旅遊	<input type="checkbox"/> 人文 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然	姓名：陳彥呈	下學期實施

	CULINARY ART AND TRAVEL	<input checked="" type="checkbox"/> 普通教室 <input type="checkbox"/> 專業教室 <input type="checkbox"/> 其他_____	單位：生應系	
5	食品簡易檢查	<input type="checkbox"/> 人文 <input type="checkbox"/> 社會 <input checked="" type="checkbox"/> 自然	姓名：王惠珠	下學期實施
	Food Inspection	<input checked="" type="checkbox"/> 普通教室 <input type="checkbox"/> 專業教室 <input type="checkbox"/> 其他_____	單位：生應系	
6	人際關係	<input type="checkbox"/> 人文 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然	姓名：黃郁婷	下學期實施
	Interpersonal Relationships	<input checked="" type="checkbox"/> 普通教室 <input type="checkbox"/> 專業教室 <input type="checkbox"/> 其他_____	單位：生應系	
是否跨單位組成		<input checked="" type="checkbox"/> 否		
		<input type="checkbox"/> 是	請說明共同開課單位有_____。 是否接受主開學系學生修習： <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是。請說明所開課程與原學系課程的差異：	
申請單位主管：				

中國文化大學共同科目與通識教育中心  
跨域專長課程教學大綱  
(一課程一份大綱)

附件二

課程名稱：飲食、食安與健康 (Diet, Food Safety and Healthy Diet)

一、開課教師姓名：劉馨嵐

所屬單位與職稱：生活應用科學系副教授

二、課程分類：

人文學科 社會科學 自然科學與數學 (只可擇一分類)

三、本課程歸屬的校教學目標：

認識與理解多元文化 關懷與省思當代社會議題

具備科學素養與資訊應用的能力 增進語言溝通與表達的能力 (至多可選兩項)

\*人文學科須選〔認識與理解多元文化〕；社會科學須選〔關懷與省思當代社會議題〕；  
自然科學與數學須選〔科學素養〕。

四、本課程歸屬的校課程能力：

藝術品味與人文涵養( 50 %) 國際視野與多元文化( %)

社會關懷與公民責任( 50 %) 邏輯思維與運算能力( %)

五、課程教學目標：

培養學生認知飲食與健康的重要性，瞭解健康飲食的內涵，懂得如何慎重選擇要吃進口中的食物品質，養成正確的飲食習慣進而提昇個人、家庭乃至大眾健康。

六、課程概述(中、英文)：

民以食為天，如何吃得營養？吃的健康？一直是我們日常飲食的共同目標。然而台灣目前的餐飲環境，普遍存在許多食安問題，如何透過飲食關心食安，選擇送入口中的食物品質，幫助我們的年輕世代重新連結食物與健康生活的關係，是一個嚴肅且重要的課題！

希望藉由這個課程，讓同學建立健康飲食觀念、了解外食食材潛藏的風險、並透過案例分析讓同學體認飲食與健康的關係、以及食材（物）選擇的技巧。

Food safety is an important issue that including handling, preparation, and storage of food in ways that prevent foodborne illness. It has been reported that many problems involving food additives、pigments、spices and food ingredients can cause diet problem. This course is intended to introduce healthy eating concept, risks in foreign food ingredients, and through case studies to alert potential problems involves, let students to understand the relationship between diet and health, grasp principles for choosing food ingredients and skill for preparing healthy meals.

七、授課內容：

希望藉由淺顯易懂的講解，期許我們在一波波的食品風暴中，因著對食物的瞭解有能力選購安全的食物，而能儘量避開有害食品對身體的危害，讓自身能因正確的飲食而照顧好自己的健

康，並藉此影響家人與朋友，讓他們也能吃得營養與健康。授課內容包含：飲食與健康、食安問題、食安案例解析、食材選擇的原則與飲食原則。

#### 八、授課方式：

講授法、輔助多媒體法、討論法與報告、職涯講座。

#### 九、學生在本課程所培養的具體能力：

批判思考能力、

#### 十、評量方法：

- (一) 出席與課堂參與：40 %。
- (二) 分組討論與報告：30 %。
- (三) 期末測驗：30 %。

#### 十一、上課用書：

自編講義與簡報檔案。

#### 十二、參考書目：

- (一) 楊昭景、馮莉雅 (2022)。綠色飲食概論與設計。揚智文化事業股份有限公司。
- (二) 張玉欣、姚瓊珠、黃來發 (2023)。揚智文化事業股份有限公司。

#### 十三、課程需求：

- (一) 不要無故缺席。
- (二) 上課時踴躍提問。
- (三) 時常思考個人早中晚餐飲食習慣與內容是否妥適。

#### 十四、教學進度：

週次	上課內容	補充說明 (例如：閱讀內容與範圍、實作練習、特殊課堂活動...)
1	課程簡介與評量說明	
2	飲食、食安與健康概論	自編講義或指定閱讀
3	飲食、食安與健康之早餐篇	自編講義或指定閱讀
4	飲食、食安與健康之正向案例篇	自編講義或指定閱讀
5	分組案例討論	就前一周上課案例討論
6	飲食、食安與健康之醫食同源篇	自編講義或指定閱讀
7	飲食、食安與健康之負向案例篇	近期食安事件解析
8	診斷個人早中晚餐飲食習慣與內容是否妥適	檢視一周內飲食狀況
9	期中報告	校園餐飲現況討論與發表
10	飲食、食安與健康之包材篇	自編講義或指定閱讀
11	飲食、食安與健康之火鍋篇	自編講義或指定閱讀
12	飲食、食安與健康之夜市篇	自編講義或指定閱讀
13	樂活餐飲與節能減碳	自編講義或指定閱讀
14	淺談食材選購 (一)	自編講義或指定閱讀
15	淺談食材選購 (二)	自編講義或指定閱讀

16	學期內容總複習	
17	期末測驗	
18	期末補救測驗或補救教學、自主學習	

中國文化大學共同科目與通識教育中心  
跨域專長課程教學大綱

課程名稱：生活美學 (Aesthetics of Living)

一、開課教師姓名：柯澍馨 所屬單位與職稱：生活應用科學系/副教授

二、課程分類：

人文學科 社會科學 自然科學與數學 (只可擇一分類)

三、本課程歸屬的校教學目標：

認識與理解多元文化 關懷與省思當代社會議題  
具備科學素養與資訊應用的能力 增進語言溝通與表達的能力 (至多可選兩項)

四、本課程歸屬的校課程能力：

藝術品味與人文涵養( 50%) 國際視野與多元文化( 0%)  
社會關懷與公民責任( 50%) 邏輯思維與運算能力( 0%)

五、課程教學目標：

1. 探討生活與美學的關係
  2. 瞭解生活美學的意涵與價值觀
  3. 探討個人在不同生命階段的生活美學體驗與經驗
  4. 探討與創意生活美學有關的重要課題
  5. 將生活美學概念應用於實際生活中
  6. 提升自我生活美學之素養
1. Explore the relationship between living and aesthetics
  2. Understand the meaning and values about aesthetics of living
  3. Explore individual experiences about aesthetics of living at different stages of life
  4. Discuss important issues related to creative aesthetics of living
  5. Apply the concept about aesthetics of living to real life
  6. Improve the quality of self-aesthetics of living

六、課程概述：

1. 本課程旨在培養同學生活美學之知能，以及提升同學生活美學之素養。
2. 主要課程內容包括：生活與美學的關係、生活應用科學與生活美學的關聯、生活美學的意涵與價值觀、生活美學的經驗，以及生活美學相關議題，如：飲食美學、時尚美學、形象儀態美學、居家生活美學、慢活人生美學、芳香紓壓美學、生命療癒美學、快樂人生美學等。

1. This course aims to cultivate students' knowledge and ability in aesthetics of living and improve students' quality in aesthetics of living.
2. The main course content includes: the relationship between living and aesthetics, the connection between applied science of living and aesthetics of living, the meaning and values of aesthetics of living, the experience of aesthetics of living, and aesthetics of living-related issues, such as: food aesthetics, fashion aesthetics, image Aesthetics of manners, aesthetics of home life, aesthetics of slow life, aesthetics of aromatic stress relief, aesthetics of life healing, aesthetics of happy life, etc.

#### 七、授課內容：

本課程內容包括：生活與美學的關係、生活應用科學與生活美學的關聯、生活美學的意涵與價值觀、生活美學的經驗，以及生活美學相關議題，如：飲食美學、時尚美學、形象儀態美學、居家生活美學、慢活人生美學、芳香紓壓美學、生命療癒美學、快樂人生美學等。

#### 八、授課方式：

概念講述、初層次思考、影片賞析、課堂討論、個案研討、合作學習、創作成果分享、口頭發表、客座分享

#### 九、學生在本課程所培養的具體能力：

1. 對永續生活的具體感知能力，能關心個人與環境的永續發展
2. 具備對生活美學與美感生活的審美能力
3. 發展對臺灣社會生活的觀察能力，培養人文關懷之情懷
- 4 具備對生活美學的實踐能力
5. 能覺察個人寶貴生命價值，發揮生命良能的實踐能力
6. 能覺察個人不同生命階段的生活美學經驗
7. 具備創意生活美學的規劃與實踐能力
8. 能將生活美學理念應用於實際生活的實踐能力
9. 具備生活美學之素養能力

#### 十、評量方法：

考核方式	百分比
1. 【生活美學理念報告】	20%
2. 【生活美學資源報告】	30%
3. 【生活美學實踐報告】	30%
4. 課堂表現（學習態度/課堂討論、回應、參與）	10%
5. 課程出席（遲到/早退/請假次數/曠課）	10%
6. 加分報告（非必要報告，若繳交加總分）	1~5分

## 十一、上課用書：(※請同學務必準備，以利課程進行)

蔣勳 (2008) 美的覺醒。臺北市：遠流。

蔣勳 (2014) 天地有大美：蔣勳和你談生活美學。臺北市：遠流。

## 十二、參考書目 (※參考書目供同學自行於課餘時間參閱及學習)

蔣勳 (2019) 歲月靜好：蔣勳·日常功課。臺北市：時報出版。

漢寶德 (2022) 如何培養美感 (2 版)。臺北市：聯經。

凌性傑、范宜如 (2020) 另一種日常：生活美學讀本。臺北市：麥田。

陳易鶴 (2020) 美感努力運動：美感生活實踐·美感養成習題。臺北市：時報。

胡宗香譯 (2023) 美好人生：哈佛跨世代幸福研究，解答影響一生最重要的關鍵。臺北市：天下。

蔡宜真譯 (2022) 美學：打開未知的美感體驗，就在你我身邊。臺北市：日出。

郭寶蓮譯 (2021) 凝視優雅：端詳優雅的美好本質、姿態與日常 (二版)。臺北市：奇光。

黃怡雪譯 (2022) 個人儀式的力量。臺北市：采實文化。

許軒、崔爾雅譯 (2020) 日常生活美學：擁抱美感生活的五堂課。臺北市：五南。

吳家德 (2023) 生活是一場熱情的遊戲。臺北市：有鹿文化。

劉淳譯 (2021) 簡約與優雅(二版)：法國女人的生活美學。臺北市：世潮。

江振誠 (2023) 工作美學。臺北市：天下。

許軒、徐端儀 (2018) 觀光餐旅美學。臺北市：五南。

劉子倩譯·吉本芭娜娜著 (2017) 廚房。臺北市：時報出版。

廖婉如譯 (2022) 時尚百年風華。臺北市：馬可孛羅。

劉佳澐譯 (2021) 永續時尚，穿出你的風格與價值。臺北市：漫遊者文化。

李佩諭譯 (2021) 時尚的誕生。臺北市：大田。

羅雅涵譯 (2021) 美感受納術。臺北市：商周。

簡佳璽 (2017) 開始清理，好事會發生：改變周圍氣場的環境整理術。臺北市：大喜文化。

朱崇旻譯 (2021) 你的心，就讓植物來療癒。臺北市：究竟。

鄭百雅譯 (2021) 療癒心靈的芳香療法。新北市：大樹林。

李小龍 (2021) 在旅行路上，遇見更好的自己，走訪十大療癒國度。臺北市：布克文化。

曾寶儀 (2021) 一期一會的生命禮物：那些讓我又哭又震撼的跨國境旅程。臺北市：大田。

吳宗璘譯 (2022) 最高快樂人生：通往真正快樂的十大步驟。臺北市：春天。

### 課程教材

其餘數位教材請至「課業輔導系統」作業區下載 (<https://www.pccu.edu.tw/>)

## 十三、課程需求：

### (一)【口頭報告注意事項】

1. 請注意資料的蒐集、彙整、歸納與分析；口語的表達能力、反應技巧、創造力、媒體吸引力與服裝儀表等。
2. 本課程著重邏輯思考、獨立思考與批判性思考之訓練，請每位同學踴躍發言、回應問題、開放性對話與討論等。
3. 口頭報告結束前 3 分鐘，會按提醒鈴一聲；時間到時，請於1分內結束報告。



4. 請報告同學提早到校，並於老師抵達前，將「報告資料」與「簡報媒體」依序置妥於老師桌上與資訊桌上。
5. 各組報告順序，請勿私下隨意更動，如發生遲到情形，則視同缺席，無法再行補報告。

#### 十四、教學進度：

週次	上課內容	講義/導讀時間	備註/報告者
1	課程介紹、作業說明、相見歡	補充講義	【平安喜樂】
2	生活美學的基礎：尋索美、感覺美	講義一	自我生命知覺
3	【生活之美：大師講座、反思與討論】	<i>Aesthetics of Living</i>	
4	生活美學的意涵：生活美學的起點	講義二	日常生活之美
5	生活美學的價值觀：生活美學的哲學觀點	講義三	生活美學理念
6	生活美學的實踐：美感生活的體現	講義四	美學活動設計
7	【美的傳記1：經典短片賞析、反思與討論】	<i>Venetia's Garden</i>	
8	生活美學課題 (一)：食尚設計美學	生活美學實踐報告	報告、實作、反思
9	生活美學課題 (二)：時尚設計美學	生活美學實踐報告	報告、實作、反思
10	生活美學課題 (二)：形象儀態美學	生活美學實踐報告	報告、實作、反思
11	生活美學課題 (三)：居家生活美學	生活美學實踐報告	報告、實作、反思
12	【美的傳記2：經典短片賞析、反思與討論】	<i>The Eye Has to Travel</i>	
13	生活美學課題 (四)：芳香療癒美學	生活美學實踐報告	報告、實作、反思
14	生活美學課題 (五)：咖啡品味美學	生活美學實踐報告	報告、實作、反思
15	生活美學課題 (六)：編織手作美學	生活美學實踐報告	報告、實作、反思
16	生活美學課題 (七)：慢活人生美學	生活美學實踐報告	報告、實作、反思
17	生活美學課題 (八)：快樂人生美學	生活美學實踐報告	報告、實作、反思
18	【生活美學的反思、回顧、展望與期許】	所有同學	【學習圓滿】

※ 為維持學習品質，授課教師將依課程進度及需要調整或修改本課程綱要。

※ 請遵守智慧財產權及不得非法影印。

世界上最偉大的力量就是愛！

學習幸福 抒解壓力 身心安樂 和喜自在！

中國文化大學共同科目與通識教育中心  
跨域專長課程教學大綱  
(一課程一份大綱)

附件二

課程名稱：休閒與生活 (Leisure and Life)

一、開課教師姓名：陳欣怡 所屬單位與職稱：生活應用科學系副教授

二、課程分類：

人文學科 社會科學 自然科學與數學 (只可擇一分類)

三、本課程歸屬的校教學目標：

認識與理解多元文化 關懷與省思當代社會議題

具備科學素養與資訊應用的能力 增進語言溝通與表達的能力 (至多可選兩項)

\*人文學科須選〔認識與理解多元文化〕；社會科學須選〔關懷與省思當代社會議題〕；  
自然科學與數學須選〔科學素養〕。

四、本課程歸屬的校課程能力：

藝術品味與人文涵養(30%) 國際視野與多元文化(30%)

社會關懷與公民責任(30%) 邏輯思維與運算能力(10%)

五、課程教學目標：

- 1.培養學生具備理解休閒的意義與價值
- 2.提昇學生規劃休閒與參與休閒的能力
- 3.培養學生規劃不同人生發展階段休閒參與活動的能力

六、課程概述(中、英文)：

正確的休閒觀及適當的休閒生活有助於身心健康及自我探索與表達的功能，理解休閒活動的效益及做好休閒生活的規劃與管理，是提昇生活品質的重要課題。本課程主要是使學生能瞭解休閒活動的效益、休閒生活的知識，進而具有規劃休閒生活的能力。

Understanding and developing a personal philosophy of leisure help individual promote physical/mental health and provide a path towards self-exploration and self-expression. Further, understanding the benefits of participating in leisure activities and planning a well-organized leisure life is a key to promoting quality of life. The course is designed to enable students to understand the benefits of recreation activities, to acquire knowledge of leisure, and to obtain the abilities to plan personal leisure life.

七、授課內容：

課程旨在幫助同學由不同社會與生活面向深入探討休閒生活相關的理論與議題，分析討論影響休閒生活相關之研究與因素；上課方式由發問引導以及小組討論分享來探討休閒在現今社會中的

現況與休閒生活與人一生的發展之影響與效益。本課程旨為引導學生思考休閒的概念基礎、研究趨勢與議題。特別針對休閒在生活中的重要性、休閒與各生命週期（青少年、成年、老年期等）需求效益，用整體活躍生活與老化等概念深入探討。

#### 八、授課方式：

講授、小組討論、個案教學、專題報告

#### 九、學生在本課程所培養的具體能力：

能具備了解休閒與具有休閒的能力

能具備規劃休閒生活的能力、

能具備了解人類發展階段休閒需求與效益的能力

能具備重視健康幸福感與活躍生活的能力

#### 十、評量方法：

課堂參與 50%，期末考 10%，期中考 10%，期末報告 20%，休閒活動參與 10%

#### 十一、上課用書：

自編講義

#### 十二、參考書目：

1. 顏妙桂. (2003). 休閒教育訓練手冊. 幼獅文化.

2. Geoffrey Godbye. (2005). Leisure in Your Life: An Exploration of Leisure. (譯：休閒遊憩概論：探索生命中的休閒). 品度出版社.

#### 十三、課程需求：

1. 平時參與成績重視參與與過程。

2. 自選一個從未參加過的休閒活動，撰寫報告該休閒活動的效益、參與形式或規畫方式，與實際參與體驗情形。

3. 以下狀況將以零分計算：將其他課程的作業重複繳交、嚴重遲交、或抄襲〔網路資料〕。

#### 十四、教學進度：

週次	上課內容	補充說明（例如：閱讀內容與範圍、實作練習、特殊課堂活動...）
1	課程介紹與期待 Course introduction and expectations	Leading Question: 什麼是休閒？ What is Leisure?
2	休閒遊憩的概念與定義	休閒是普世價值嘛？

	Definitions & Philosophy of Leisure and Recreation	睡覺是一種休閒嗎？
3	休閒的效益與價值 Values and Benefits of Leisure Participation	真實的快樂？ 你感覺到幸福嗎？
4	正向心理學與休閒 PERMA vs Leisure	如何變得更幸福更快樂 如果幸福快樂是可以練習的？
5	社會變遷與休閒 Social Changes regarding Leisure in Taiwan	休閒遊憩的轉變歷程 我們都是這樣長大的？
6	休閒階級：休閒也有階級之分？ Leisure Class	人生最美好的經驗，需要用錢 才買得到？
7	休閒涉入：認真休閒 Leisure Involvement: Serious Leisure	這世界需要認真休閒 Flow 心流體驗
8	期中考 Mid-term Exam	
9	Leisure and Lifespan	如果人生是美少女夢工廠
10	兒童與遊戲 I Play and Kids I	兒時記趣：小時候都在玩什麼？ 智慧手機育兒？
11	兒童與遊戲 II Play and Kids II	大自然缺失症 才藝是休閒嗎？
12	休閒與青少年 I Leisure and Adolescent I	偏差休閒？少年的煩惱
13	休閒與青少年 II Leisure and Adolescent II	冒險休閒/探索 Adventure Recreation
14	休閒與成年時期/休閒與工作 Leisure and Adulthood/ Leisure and Work	優質休閒：妳是達人嗎？ 那些嗜好教我的事
15	休閒與家庭 Leisure and Family	家庭休閒 休閒活動資料庫
16	休閒與活躍老化 I Leisure and Active Aging I	你想像中的老年生活？ 如果人生是馬拉松，你想如何 跑到終點？
17	休閒與活躍老化 II Leisure and Active Aging II	健康生活型態/活躍老化
18	期末考週 Final exam	

中國文化大學共同科目與通識教育中心  
跨域專長課程教學大綱  
(一課程一份大綱)

課程名稱：美食烹飪與旅遊 (CULINARY ART AND TRAVEL)

一、開課教師姓名：陳彥呈 所屬單位與職稱：生活應用科學系副教授

二、課程分類：

人文學科 社會科學 自然科學與數學 (只可擇一分類)

三、本課程歸屬的校教學目標：

認識與理解多元文化 關懷與省思當代社會議題

具備科學素養與資訊應用的能力 增進語言溝通與表達的能力 (至多可選兩項)

\*人文學科須選〔認識與理解多元文化〕；社會科學須選〔關懷與省思當代社會議題〕；  
自然科學與數學須選〔科學素養〕。

四、本課程歸屬的校課程能力：

藝術品味與人文涵養(40%) 國際視野與多元文化(40%)

社會關懷與公民責任(10%) 邏輯思維與運算能力(10%)

五、課程教學目標：

- 1.培養學生具備基礎美食烹飪與旅遊之知識。
- 2.提昇學生對於美食烹飪與旅遊的鑑賞及規劃能力。
- 3.使學生能瞭解各地美食烹飪與旅遊所涵蓋的多元文化。

六、課程概述(中、英文)：

本課程旨在教授美食烹飪的學理與技法、探討旅遊與美食烹飪之間的互動關係等。透過觀賞美食與烹飪技術相關主題影片與旅遊規劃，開拓同學對美食烹飪與旅遊的視野，包括食譜、美食推薦、美食報導、旅遊推薦、遊程規劃等，傳遞餐飲藝術與旅遊獨有的文化品味等全方位的生活風尚體驗，藉由旅遊的方式來演譯餐桌上美味，進而導引學生對美食烹飪與旅遊的興趣。

This course aims to teach the culinary techniques and explore the interaction between tourism and culinary. Watch the gourmet and culinary techniques related to the theme of film and tourism planning, to develop students on food cooking and tourism vision. Through appreciation and critics, students will be led to discover the field of culinary and tourism; which includes recipe, gourmet recommendation, gourmet report, tourism digest, tourism blogs, etc., to deliver the art of food and beverage, unique taste of culture, and tasty cuisine; all dimensional experience of life style. To re-interpret the gourmet on table by revolutionary way of cooking food material and lead students to the acknowledgement of culinary and tourism.

## 七、授課內容：

本課程旨在傳授烹飪藝術的理論和技術，同時在傳播和媒體的背景下探索旅行與美食之間的互動關係。通過操作與烹飪藝術和烹飪技術相關的影音多媒體以及旅遊規劃，拓寬學生對烹飪藝術和旅遊的視野。授課內容包括：食譜探索與傳播建構、烹飪技法、美食推薦、旅行建議、行程規劃等領域。本課程期能傳達全面的生活方式體驗，包括餐飲藝術和與旅遊相關的獨特文化品味；透過從旅行的角度詮釋餐桌上的樂趣，本課程亦力求培養學生對美食烹飪藝術和旅遊的興趣，並在此過程中結合溝通和理解飲食與旅遊多元文化的要素。

## 八、授課方式：

講授、小組討論、示範實作、個案教學研討、專題報告、多媒體教學

## 九、學生在本課程所培養的具體能力：

- 能具備品味美食與藝術鑑賞的能力、
- 能具備國際視野與欣賞多元地方文化的能力
- 能具備重視健康幸福感與關懷永續環境的能力

## 十、評量方法：

課堂參與 30%，期末考式 30%，期中書面報告 20%，期末口頭報告 20%

## 十一、上課用書：

自編講義

## 十二、參考書目：

1. 楊本禮.(2007). 世界美食風華錄. 臺灣商務印書館.
2. 邱文寶.(2008). 餐桌上的風景: 歷史傳說, 名廚軼事和經典烹飪交織的美食文化. 台北:三言社.(原書 Civitello, L.[2003]. Cuisine and Culture: A History of Food and People. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.).
3. 黃韶顏, 倪維亞, & 曾群雄.(2015). 食物製備原理. 五南圖書出版股份有限公司.
4. 林連聰.(2011). 旅遊與文化. 國立空中大學.
5. 蘇芳基.(2015). 餐飲美學.積木文化.

## 十三、課程需求：

- 1.小組報告請修課者自行編組，人數四至五人，報告次序抽籤排定。
- 2.為利於課程進行時小組討論，本課程一律排座位。
- 3.課程進行中不可進行錄影錄音，以防侵害著作權。
- 4.課程進行中使用個人電腦須經老師同意。
- 5.課程進行中個人手機請設定為靜音避免影響他人學習。
- 6.期待同學帶著愉快心情來上課，並遵守上課基本要求：準時、尊重別人之發言、勿私下傳遞與討論課程無關之資訊，課程進行時請積極提問、回答和參與討論。
- 7.本課程將嚴格要求出席率，點名未到不接受補點名，請假次數超過 8 小時(含一般事假,病假,公假)將嚴重影響期末總成績。特殊假種:如婚假, 產假, 喪假, 兵役體檢, 重大事故等請事先向老師告知，經老師核可後可不列入缺課次數計算。
- 8.依照學校行事曆，第一週上課，當日開始進行點名。
- 9.成績計算方式將於第一節課堂上討論後實施。

十四、教學進度：

週次	上課內容	補充說明（例如：閱讀內容與範圍、實作練習、特殊課堂活動...）
1	課程介紹與期待 Course introduction and expectations	
2	美食旅遊現況與媒體新趨勢 Current status of food tourism and new media trends	
3	美食烹飪與旅遊之間的互動關係 The interactive relationship between gourmet cooking and tourism	
4	美食背後的意義 The meaning behind the food	
5	美食分類與烹調原理 Food classification and cooking principles	
6	美食與媒體 Gastronomy and media	美食推薦報告 I Oral presentation
7	擺盤藝術與色彩美學 Plate art and color aesthetics	美食推薦報告 II Oral presentation
8	業師講座 Professional lecture	
9	美食與生活型態 Food and lifestyle	美食推薦報告 III Oral presentation
10	餐酒規劃與搭配 Meal and wine planning and matching	
11	旅遊的意義與演進 The meaning and evolution of tourism	
12	建構味覺地圖/旅遊行程規劃 Travel itinerary planning	遊程規劃報告 I Oral presentation
13	自遊與媒體 Self-tourism and media	遊程規劃報告 II Oral presentation
14	在地美食與旅遊景點 Local food and tourist attractions	遊程規劃報告 III Oral presentation
15	美食參訪 Gourmet visit	
16	自煮學習 I Self-cooked learning I	輕美食烹飪實作 Cooking practice
17	自煮學習 II Self-cooked learning II	輕美食烹飪實作 Cooking practice
18	期末考週 Final exam	

中國文化大學共同科目與通識教育中心  
跨域專長課程教學大綱  
(一課程一份大綱)

附件二

課程名稱：食品簡易檢查 (Food Inspection)

一、開課教師姓名：王惠珠

所屬單位與職稱：生活應用科學系副教授

二、課程分類：

人文學科 社會科學 自然科學與數學 (只可擇一分類)

三、本課程歸屬的校教學目標：

認識與理解多元文化 關懷與省思當代社會議題

具備科學素養與資訊應用的能力 增進語言溝通與表達的能力 (至多可選兩項)

\*人文學科須選〔認識與理解多元文化〕；社會科學須選〔關懷與省思當代社會議題〕；  
自然科學與數學須選〔科學素養〕。

四、本課程歸屬的校課程能力：

藝術品味與人文涵養( %) 國際視野與多元文化( %)

社會關懷與公民責任(70%) 邏輯思維與運算能力(30%)

五、課程教學目標：

食安問題頻傳，消費者除了應該自我提升食品衛生與安全的知識，也可以為自己的食品安全把關，本課程教導同學利用簡易的化學藥品和試劑，檢驗食品中的不當殘留物質。

六、課程概述(中、英文)：

食安問題頻傳，消費者除了應該自我提升食品衛生與安全的知識，也可以為自己的食品安全把關，本課程教導同學利用簡易的化學藥品和試劑，檢驗食品中的不當殘留物質。

Food safety problems occur frequently. Consumers should increase not only their food hygiene knowledge, but also food safety check. This course teaches students to use simple chemicals and reagents to test for improper residues in food.

七、授課內容：

食安問題頻傳，消費者除了應該自我提升食品衛生與安全的知識，也可以為自己的食品安全把關，本課程教導同學利用簡易的化學藥品和試劑，檢驗食品中的不當殘留物質。

Food safety problems occur frequently. Consumers should increase not only their food hygiene knowledge, but also food safety check. This course teaches students to use simple chemicals and reagents to test for improper residues in food.



## 八、授課方式：

1. 介紹簡易檢驗方法
2. 解說與操作
3. 小組心得發表

## 九、學生在本課程所培養的具體能力：

根據上述課程教學目標和概述，學生在本課程所培養的具體能力包括：

1. 食品安全知識與衛生意識提升：學生將學習有關食品安全和衛生的知識，了解食品中可能存在的不當殘留物質的危害，提高對食品衛生的重視程度。
2. 化學藥品與試劑應用能力：學生將學習使用簡易的化學藥品和試劑進行食品檢測，掌握基本的實驗技能和操作方法。
3. 食品安全檢測與評估能力：學生將學習如何檢測食品中的不當殘留物質，並能夠評估檢測結果的可靠性和食品安全性。
4. 自主檢測與食品把關能力：學生將培養自我檢測和把關的能力，能夠利用所學知識和技能確保自己食品的安全性。

整體而言，這門課程旨在培養學生對食品安全的認識和能力，使其具備檢測和評估食品安全的能力，並能夠自主保障自己和他人的食品安全。

## 十、評量方法：

1. 課堂參與 20%
2. 平時作業 20%
3. 口頭報告 30%
4. 期末筆試 30%

## 十一、上課用書：

教師自製 PPT 及講義

## 十二、參考書目：

行政院衛福部(2010)。食品簡易檢查。

## 十三、課程需求：

- 1.視狀況可能須自備檢驗材料
- 2.遵守上課該有的規範

## 十四、教學進度：

週次	上課內容	補充說明（例如：閱讀內容與範圍、實作練習、特殊課堂活動...）
1	課程概論、進行方式與評量說明	
2	食品安全概論	食安新聞
3	1.糖、油脂	

4	糖度檢查法、油脂酸價	糖度計、Acid Value 檢驗試紙
5	2. 餐具洗滌	
6	澱粉性、脂肪性殘留物檢查法	澱粉殘留檢測試劑、澱粉殘留檢測試劑
7	3. 介面活性劑	
8	ABS 殘留物檢查法	ABS 殘留檢測試劑 1, 2
9	4. 食品添加物	
10	亞硝酸鹽(自帶火腿、熱狗、水)	亞硝酸鹽檢測試紙
11	亞硝酸鹽(3 種蔬菜)	亞硝酸鹽檢測試紙、果汁機、秤
12	專家演講	
13	亞硫酸鹽(自帶乾燥果乾、筍乾、蝦米)	亞硝酸鹽檢測試紙、刀剪
14	過氧化氫檢查法(自帶魚丸、豆干、蘿蔔乾)	過氧化氫檢測試劑
15	硼砂檢測	硼砂殘留檢測試劑 1, 2
16	期末發表第 1~6 組	
17	期末發表第 7~12 組	
18	期末考試	

中國文化大學共同科目與通識教育中心  
跨域專長課程教學大綱  
(一課程一份大綱)

附件二

課程名稱：人際關係 (Interpersonal Relationships)

一、開課教師姓名：黃郁婷

所屬單位與職稱：生活應用科學系 助理教授

二、課程分類：

人文學科 社會科學 自然科學與數學 (只可擇一分類)

三、本課程歸屬的校教學目標：

認識與理解多元文化 關懷與省思當代社會議題

具備科學素養與資訊應用的能力 增進語言溝通與表達的能力 (至多可選兩項)

\*人文學科須選〔認識與理解多元文化〕；社會科學須選〔關懷與省思當代社會議題〕；  
自然科學與數學須選〔科學素養〕。

四、本課程歸屬的校課程能力：

藝術品味與人文涵養(30 %) 國際視野與多元文化(30 %)

社會關懷與公民責任(40 %) 邏輯思維與運算能力( %)

五、課程教學目標：

1. 瞭解人際關係之本質及影響因素。
2. 探討有效之人際溝通技巧。
3. 分析人際衝突之處理與協商。
4. 解析生活中不同層面之人際關係。
5. 應用課堂學理概念，建立良好之人際關係。

六、課程概述(中、英文)：

此門課涵蓋人際關係與溝通之學理概念與重要議題，如：人際關係之意義與重要性、自我概念、自我揭露與周哈里窗、人際吸引、人際溝通、積極傾聽、同理心、稱讚與鼓勵、衝突處理。

This course provides a comprehensive overview of interpersonal relationships. Several topics are included including the meaning and the importance of interpersonal relationships, self-concept, self-disclosure and Johari window, interpersonal attraction, interpersonal communication, active listening, empathy, appraise and encouragement, conflict management, and related issues.

七、授課內容：

人際關係之意義與重要性、自我概念、自我揭露、人際吸引、溝通的特性與障礙、溝通分析理論、人際衝突與處理、人際關係的結束，以及生活中不同層面之人際關係，包括：同儕關係/友誼關係、愛情關係/戀愛關係、夫妻/伴侶關係、親子關係、手足關係、祖孫關係、姻親關係、職場人際關係、網路人際關係。

## 八、授課方式：

講述、討論、團體活動、角色扮演、批判性思考、問題解決、自我省思、影片賞析。

## 九、學生在本課程所培養的具體能力：

積極傾聽、我訊息表達能力、溝通能力、同理心、衝突處理能力、自我省思能力。

## 十、評量方法：

1. 出席率（遲到、早退、請假次數、曠課） 15%
2. 課堂參與（學習精神與態度、課堂討論） 15%
3. 學習單 20%
4. 團體口頭報告：人際關係專訪報告 30%
5. 期末個人報告：自我人際關係剖析 20%

## 十一、上課用書：

自編教材

## 十二、參考書目：

王淑俐 (2018)。人際關係與溝通。三民。

陳皎眉 (2022)。人際關係與人際溝通。雙葉。

黃培鈺 (2017)。人際關係與溝通。新文京。

Verderber, K. S. Verderber, R. F., & Fink, C. B. (2011)。人際關係與溝通 [黃鈴媚、江中信、葉蓉慧譯]。前程文化。(原著出版年：2007)

## 十三、課程需求：

1. 課前預習、分組討論、團體報告。
2. 課程中將配合主題單元不定時安排「學習單」。

## 十四、教學進度：

週次	上課內容	補充說明（例如：閱讀內容與範圍、實作練習、特殊課堂活動...）
1	課程介紹與作業說明	
2	人際關係的意義、特性與重要性	「寂寞感量表」自我檢測
3	自我概念與自我揭露	「我是誰」學習單
4	人際吸引	「人緣」小組討論
5	影響人際關係的知覺與情緒管理	
6	溝通的意義、特性與障礙	「性別與溝通」小組討論
7	有效溝通的方法	「愛之語」學習單
8	非語言溝通	「非語言溝通」練習活動
9	溝通分析理論	PAC 角色扮演活動
10	人際衝突與處理	「Fight or Flight」自我檢測
11	人際關係的結束	「分手」小組討論
12	影片賞析與討論	
13	人際關係議題：同儕關係、愛情關係	「發現愛 發現 i」自我檢測
14	人際關係議題：夫妻/伴侶關係、親子關係	
15	人際關係議題：手足關係、祖孫關係	

週次	上課內容	補充說明（例如：閱讀內容與範圍、實作練習、特殊課堂活動...）
16	人際關係議題：姻親關係、職場人際關係	
17	人際關係議題：網路人際關係	「真實世界 vs 網路世界」分組討論
18	期末評量：自我人際關係剖析	