



國立臺灣大學進修推廣學院推廣教育非學分班招生簡章

「智慧飲食與米飯官能品評」第1期

察覺食物與自我身體對話 讓您成為米飯官能鑑賞達人與智慧飲食者!

我們以五穀雜糧為主食，但是層出不窮的食安問題，常讓消費者吃得膽戰心驚，如何挑選好米與食材、如何保留食物最多的營養、怎麼吃才健康，往往透過媒體及坊間書籍獲得相關資訊，但您可曾思考過，哪些資訊或觀念是正確?這樣吃是否真的適合您?

本課程以國人每日所吃的米飯種類與來源為主軸，進而探討農地生產的各類原食材，解說「工業化」及「商品化」轉變成為食品의各種過程，剖析其間可能衍生的「添加劑」應用及標章辨別，讓學習者迅速掌握有關食物與食品的知識原理，俾清楚地了解應如何選擇我們每日食用的米飯與食物。不論您是個人選擇適合自己與家人的飲食需求，或是進行米食相關產業的從業人員，都可以從這門課程中獲得正確的知能。

本課程除講授米飯的基礎科學知識及商品分級標準，介紹米飯營養與美味的來源，更提供約三十種米飯樣品於課堂中實際品鑑，開啟您的視覺、嗅覺及味覺，並結合知識教導您重新認識食物，學會體察自己身體的反應，培養選擇食物的能力，讓您學會「智慧飲食」，智慧地建立個人飲食自主權。

授課教師：王裕文教授(臺灣大學農藝系所)

課程目的：本課程結合知識、品評及自我體察能力於日常飲食中，能正確選擇有利健康且美味的食物，俾成為一位「智慧飲食」達人。

課程內容：詳細課程安排請參閱課程綱要與進度之說明。(因課程有分組實作需要,請學員需協助現場移動座位及清理各組實作用品等事宜)。

招生對象：關心食安、飲食文化及期望智慧地建立飲食自主權者。

課程次數：每週一次，共計6次。

上課時間：自108年4月30日起，每週二晚上7:00-9:45上課。

上課地點：臺灣大學農藝館1樓108教室(臺北市羅斯福路4段1號，請參閱後附農藝系館交通資訊)

招生人數：以36人為原則，將依照報名者繳費順序錄取至額滿為止。

未達30人得不開班。本學院保留增額或不足額開班之權利。

※開課日前一週本學院會寄發開課通知(或因報名人數不足的不開課通知)。

學費：16,800元(學費不含上課材料費)。

材料費：2,000元(含品評30種米飯材料費，請於第一堂上課自行繳交給授課教師。)

早鳥優惠：於108年3月20日前完成報名繳費者，學費優惠價:12,000元。

其他優惠：1. 臺大教職員工優惠：6折。

2. 臺大校友、本學院舊生、年滿65歲、身心障礙及低收入戶領有證明者：可再折價1,000元。



- 註 1: 早鳥優惠可與其他優惠身分者合併使用，如逾早鳥優惠日則依原價折扣。
註 2: 優惠身分僅能擇一使用，請以優惠金額繳費，並於繳費時提供優惠證明。
註 3: 費用均不含上課材料費。

報名日期：即日起，依報名者完成線上報名及完成繳費順序額滿為止，請速報名繳費！
(* 若報名時名額已滿，為提昇教學品質且設備器材有限之故請暫時勿繳費。)

報名手續：一律採線上報名，請至「臺灣大學推廣教育網」<https://www.ntuspecs.ntu.edu.tw> 點選本期「智慧飲食與米飯官能品評」第 1 期進行線上報名步驟並下載預覽列印繳費單，請立即依繳費單上說明之繳費方式完成繳費，本學院將依完成繳費之順序額滿為止。

※提醒您，線上報名系統之<收據抬頭>一經開立收據即無法變更!!

繳費方式：詳細說明請參閱下載的「繳費單」。完成繳費後請妥善保存繳費憑據。

結業：修業期滿，缺課次數未超過全期上課次數五分之一並通過學習評量者，由本學院核發推廣教育證明書。

其他事項：(1) 本班為研習班(非學分班)，不授予學分、學位證書及不發成績單。

(2) 本課程可登錄公務員終身學習時數。

(3) 本學院有權保留課程變動及時間調整之權利，課程若有變更將會提前告知學員。

(4) 學費退費規定：學員自報名繳費後至開班上課日前申請退費者，退還已繳學費之九成。
自開班上課之日算起未逾全期三分之一申請退費者，退還已繳學費之半數。開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者，不予退還。

(i) 申請退費必須附上收據正本及申請書，缺一不可，否則不予受理。

(ii) 本學院退費係以支票或匯款方式辦理，受款人依當時學費收據抬頭為主，若需更改受款人，須將相關切結書及同意書填妥並蓋公司大小章連同收據、申請書一併繳交始得辦理。

(5) 本班無補課機制，課程均須於當期修習完畢。

(6) 如遇天然災害(颱風、地震、洪水、豪雨)，臺北市政府宣佈停課，當日課程原則上將另擇日補課乙次，惟時間須與任課老師協商後再行通知。

(7) 學員於修習期間應遵守本學院規定，如有不當行為或影響授課或影響其他學員之學習，經通知仍未改善者，本學院得取消其修讀資格，且不予退費。

(8) 經確定可上課之學員如經發現資格不符規定，或所繳證件有偽造、假借、塗改等事情，即取銷錄取資格或開除就讀資格，且不發給任何有關之證明。如係在取得後始發覺者，公告並勒令撤銷核發之推廣教育證明書。

(9) 患有或疑似患有 SARS 或其它法定傳染病者，本學院得拒絕其入學及上課。

(10) 就讀本班不得辦理兵役緩徵。

(11) 本簡章若有未盡事宜，本學院保留得以隨時修改之權利。

(12) 課程詳細內容洽詢電話: (02)23620502 分機 215 陳小姐。



「智慧飲食與米飯官能品評」第 1 期 課程大綱

上課時間：自 108 年 4 月 30 日起，每週二晚上 7:00-9:45 上課，共 6 次。

授課教師：王裕文教授(臺灣大學農藝系所)

日期	課目
4/30	簡介(課程目的) a. 人類飲食演化與文明 b. 米的植物學 c. 飯的品評 - 世界米的巡禮
5/7	a. 食物商業化與食安議題 b. 稻米的農藝學 c. 飯的品評 - 稻米的巡禮/兼談黏性
5/14	a. 飲食自主權 b. 米飯的烹煮原理 c. 飯的品評 - 碾米程度巡禮
5/21	a. 智慧飲食的定義 b. 米飯的官能特性 c. 飯的品評 - 稻米品種的巡禮
5/28	a. 智慧飲食的獲得 b. 米的營養成分 c. 飯的品評 - 綜合穀物的巡禮
6/4	a. 智慧飲食的未來 b. 飯的營養成分 c. 飯的品評 - 加料飯的巡禮

- * 每次三小時上課，每次上課搭配米飯品評實作。
- * 因課程有分組實作需要, 請學員須協助現場移動座位及清理各組實作用品等事宜。
- * 本學院保留課程時間安排及師資調整異動之權利。授課日期、時間、地點或單元主題如有調整將會另行提前通知 (並公告於本學院1樓大廳課程電子看板)。



臺灣大學農藝館交通資訊(於第一學生活動中心旁)



上課地點：臺灣大學農藝館1樓108教室(臺北市羅斯福路4段1號)

<p>建議 路線 1</p>	<p>由臺大新生南路側門(訪客中心)進入，直走經過普通教學館、綜合教學館及第一學生活動中心，即到達農藝館。步行路程預估7-10分鐘。</p>
<p>建議 路線 2</p>	<p>由臺大辛亥路二段側門進入(語文大樓及社會科學院間)，直走經工學院綜合大樓後右轉即到達農藝館。步行路程預估5分鐘。</p>