应用人体营养学大一课程必修课程介绍：

秋季必修课程

**CHEM\*1040 General Chemistry I:**

课程简介

这门课融合了高中所学的化学内容，并且稍微细化深入。主要针对学生对于化学知识的理解和运用。所以如果你高中对化学有一个较为扎实的基础，那么上CHEM\*1040的理论课应该并不困难。

学习经验及技巧：

上课时需要认真听讲并且记笔记，对老师所说的话多加思考，最好购买课本，上面有许多例题和练习题，都是对这门课的学习有着很大的帮助。平时多巩固，考试前认真复习，多做题，也可以去learning center寻求帮助和讲解。Courselink里的集体讨论部分平时可以多加留意，里面有许多有用的问题与答案讲解。CHEM\*1040还有一部分是LAB，也就是实验。你们需购买实验大衣(LAB jacket) 和 护目镜 (safety goggles)。 LAB并不如很多人想象的简单，它需要你提前预习好要用到的知识点，并且在实验的过程中要求精准精确，实验结束后也需要完成对应的实验报告并上交。每次试验都会有相应的在线测验（online quiz），实验中的当堂测验和实验结束后的实验报告，老师会在Courselink上公布答案。要做好这些需要你仔细阅读实验书并且记住关键点。

**FRHD\*1100 Life Health and Well-Being：**

课程简介：

这门课结合了与健康话题相关的理论，应用和研究，并且着重讲解青少年及成年人这两类人群的健康话题。这门课整体与日常生活有着较大的关联，因此学习起来很容易和自己的实际生活联系起来。

学习经验及技巧：

这门课需要课本。老师的幻灯片内容较为简略，但是在课堂上讲解较为详细，因此建议结合课本内容一起学习。平时没有小测验但是有团体作业，并且要写论文，需要学生积极查找相关并需要的资料及文章。除此之外就是期中和期末考试。考试时只要平时的阅读和课上讲的内容能够记住，再熟练运用就能够考一个不错的分数，因此总的考试成绩比例和论文比例是一样的。需要多花时间去阅读，思考和查找资料。

**NUTR\*1010 Nutrition and Society**

课程简介：

这门课主要讲解了人体营养，食物来源和作用以及与健康的联系。其中包含了如酒与茶，还有体重维持等食品营养与应用的相关题材。

学习经验及技巧：

这门课不需要课本。由于学习的都是基本知识，许多来源于生活中的常识，所以学习的时候可以结合生活经验让知识更加印象深刻。本门课并没有大作业，分数来源于两个期中考试和一个期末。老师的笔记较为简单但很多地方留做空白，需要学生自己在课上听讲及时补充内容。平时只要认真学习复习，时常巩固积累知识即可。

**PSYC\*1000 Introduction to Psychology**

课程简介：

这门课介绍了心理学的内容与实践方法。讲解的内容包括神经系统科学，感官和认知等领域。

学习经验及技巧：

这门课需要课本。老师的笔记较为简略，有时难以理解，所以在课堂上一定要做好自己的笔记，平时要阅读课本，结合课本知识更好的理解所学内容。这门课需要学生参加研讨班（seminar）并完成所需作业。研讨班会分成几个小组，每个小组成员会选取一个话题并对于这个话题做相关研究，然后和组内其他成员一起讨论。组员们对话题的想法也极为重要，所以建议参加研讨班的时候可以做一些笔记，给自己需要写的论文提供更多想法。再就是期中和期末考试，学生需要下功夫理解并记忆知识要点，再灵活运用到题目中。

冬季必修课程

**CHEM\*1050 General Chemistry II**

课程简介：

这门课需要CHEM\*1040的学分作为前置要求。它建立在CHEM\*1040的基础上，着重于讲解化学转化，热力学和动力学，以及氧化还原反应和电化学。

学习经验及技巧：

需要购买课本和实验手册以及其他实验用具（CHEM\*1040时所需的护目镜等）。这门课需要你在网上（OWL或者Sapling Learning）来做每周的作业。实验将分为两种，WET LAB是需要去实验室完成的手动实验，所以需要提前预习所需内容并且完成网上测验，实验结束后还需完成实验报告。DRY LAB是网上完成的实验，同样需要做好提前预习并且完成实验报告。另外就是期中和期末考。本课需要时常结合课本巩固所学知识，并且多做课本上的练习题来熟练运用，以便在考试时取得好成绩。

**HROB\*2100 Managing People**

课程简介：

运用多种方法帮助了解，预判和影响工作中的个人行为及习性。同时了解外界因素和工作组织的文化及修养对于员工的影响。

学习经验及技巧：

有课本但不是必须。但是去上每一节课非常重要，学生会在这门课开始的时候被分在一个小组里面，并且接下来的每节课都有小组课上讨论或作业，每周都要上交一份小组作业，小组视频占多数。所以和组员们交流是很重要的一个学习技巧。这门课除了论文，期中和期末考试还有一个极为重要的小组项目，所以日期和进度需要严格进行，平时上课也要认真听讲，并在不理解的地方多记笔记。

**HTM\*2700 Introductory Foods**

课程简介：

这是一门结合了理论和实践的课程，专门学习食物的准备和制作。学习内容涉及食物的化学和物理特性。

学习经验及技巧：

这门课需要课本和实验书以及实验手册。每周的实验会要求做不同的料理，并且要求完成实验报告在下次实验时当堂上交。考试的时候部分内容会出自实验书中，所以需要熟记里面的知识点。老师并不会把他的笔记上传到courselink，所以出席每一节课非常重要，同时课上一定要全神贯注，并且抓紧时间记笔记，以防遗漏重要知识点。

**SOC\*1100 Sociology**

课程简介：

这门课使学生们更好的了解单人或团体在社会里的习性，其中着重讲解加拿大社会。

学习经验及技巧：

这门课需要课本，老师不发笔记，所以需要自己在课堂上多加留意，勤记笔记。对于人名与重要日期也要多加留意。平时一定要多看课本，积极参加网上讨论。老师在上课的时候会放一些视频，有些考题出自视频内容。课后教授会将这些视频上传到courselink，所以平时复习的时候也要记得看视频，记录下要点。这门课主要是理论，没有什么实践部分，所以一定要将知识点背熟记牢。

By 徐泠（Elena）