**人体应用营养学大三大四重要课程介绍及学习技巧**

**BIOM\*2000 Concepts in Human Physiology**

这门课主要介绍了一些基本的人体学的知识。其中大部分的知识都需要记忆。一个诀窍是配合着图进行记忆，比如说心脏的结构，人体血液循环，考试中一定会出现配合着图的题目。这不是一门难学的课程，没有复杂的逻辑思维，只需要按时复习记忆知识点即可。

**FRHD\*3070 Research Methods: Family Studies**

这门课介绍了如何进行Research。课堂上教的大部分都是理论性知识，在seminar中会给实际的例子，要求学生把课上习得的知识融入到实际运用中，所以要按时参加seminar，认真完成教授所发放的学习任务。这门课最重要的是所有学习的知识都会在第四年第二个学期的**Selected Topics in Human Nutrition**中运用到，所以千万不要把课本卖掉！很多同学到了第四年必须要再看课本复习一遍，不然完全不知道Selected Topics in Human Nutrition这门课在讲什么。所以请同学们务必将此课的书本和笔记保留下来，在课后一定要仔细理解课程中学习的理论。因为在第四年的课程中，不会有多余的时间让你温习所有内容，而是要求学生有能力将所学的知识快速运用到大四的相关课程中。

**BUS\*3000 Human Resources Management**

因为是一门很商科的课程，对于Nutrition学生来说相当于学习另一个领域的知识。如果正好是学习的DE Course（线上远程学习课程），那就需要很认真地根据课程进度通读课本。大家并不需要对此课程有畏惧，因为大部分知识都直接易懂。但由于记忆量大，要求学生们经常复习，加深自己对知识点的理解。

**FRHD\*3400 Communication and Counselling Skills**

这是一门很有意思的课程，课程介绍了作为一名营养师该如何与病患及客户有效地进行沟通交流：比如在交流时要时不时重复咨询者所说的话以进行确认自己理解正确，以及抱有同情心地聆听clients。这门课的难点在于要与partner一起录制一段视频，并且要把视频中的对话逐句分析。因此大家上课要仔细听课，认真做笔记，一定要理解所学的知识才能运用到assignment中，不然得分会很低哦！

**HTM\*3090 Restaurant Operations Management**

这是一门关于餐饮管理的课程，教授Simon Day是个Chef，很高傲。给分也很严苛，所以要尽全力在他面前表现到最好。课程大致内容是经营一个餐馆，三个人一组，每组经营一天的餐馆（只是午餐）。从采集食材，制作菜谱，制作样品菜到经营当天的座位安排，餐具摆放，后厨的快速有序都会算分。除此之外所学知识点需要时常温习记忆。在学期中后期有一个食品的认证考试，考过会获得一个证书与卡，难度不大。只要认真理解记忆所学内容，并且将老师所提出重点温习过就能很容易地通过考试。还有一部分分数是从帮助别组成员准备食材来获取的，也就是要准时参加每一次lab,并且在lab中一定要积极表现。当天的分数会由做manager同学给出，所以要在manager前表现好。

**NUTR\*3090 Clinical Nutrition I**

这门课对于国际生来说还是有些难度，主要介绍了一些常见的慢性疾病，比如糖尿病，肥胖症等，以及如何通过合理安排营养摄入来控制病情。课程重点在于学习作为一名营养师该如何帮助这些有慢性疾病或有此发病倾向的人进行自我营养管理。比如教糖尿病人如何搭配自己的早餐。因此不仅要学生们自己懂得这些知识，还需要有将相关知识教予他人的技巧和能力。对于国际生的难点在于如何将自己学到的转化为正确的专业语言。解决方法则是上课仔细记录老师和同学举出的例子，学会模仿。此门课在最后需要和partner录制视频，进行一次完整的作为营养师的演习，对病人给出完整专业的管理方案。总结修改先前assignment的不足，可以帮助最后一个assignment得到更好的分数。

**NUTR\*4010 Nutritional Assessment**

这门课主要介绍了对病人进行诊断的过程中所使用的一些仪器，设备,方法及准确性。比如3-day food record和pedometer。课程的重点在于如何运用相关仪器，设备和各种方法来得到病人的饮食信息，身体信息（身高体重血压等），健康状况等。关于布置下来的作业，要认真做前几个Assignment，改正错误的地方，由于最后一个assignment是前几个assignment的综合，建立在对前期作业理解的基础上，对前期作业的用心将会极大地提高最后一个assignment的成绩。

**NUTR\*4040 Clinical Nutrition II**

这门课是很有挑战性的课程，内容偏向医学，需要记住的内容有很多，每一次的assignment也很有挑战性，要结合以前所学的所有知识进行完整的推断才能完成assignment。为了降低一些难度，教授会要求学生和partner一起完成作业，所以大家与组员的良好沟通就显得十分重要。和其他科目不同，这一门每一个assignment都会耗费相当多的时间，所以一定要尽早开始准备。由于课程内容偏向医学，许多疾病都拥有相似的发病表现和诱因，知识点复杂易混淆，所以我强烈建议每学一种疾病后自己制作一个表格进行总结，以避免最后复习时知识点的混淆。每一种疾病的临床表现一定要记清，并且有很多疾病都会有同样的表现，在考试中会常常出现相关的问题，大家要避免在此类型的题目上失分。

**NUTR\*4070 Nutrition Education**

这门课相对于这个学期的其他几门课来说轻松许多，主要介绍了如何进行营养方面的知识教育，assignment也很容易，同样最后一个assignment是前几个的综合，所以要认真做前面的assignment并改正错误。考试难度不大，只需上课认真听讲做笔记，回家及时温习。

**NUTR\*4900 Selected Topics in Human Nutrition**

这是很头疼的一门课。首先老师不讲课，是的，不讲课。这门课运用的知识则是在FRHD\*3700中所学习到的。课程内容是对近期的scholar journals进行专业的点评。80%的课程都在做演讲，全班同学轮流着做，每个人会做三次，是的，三次。。。前两次都有partner,最后一次也是占分最多的是你自己一个人！那么当其他同学做演讲时你并不能在课堂上冲浪，你在底下坐着会更煎熬，因为你要回答演讲者提的问题，而且如果想得到full marks of participation，每节课都要回答问题！所以这对于我们国际生来说有那么一点困难，首先我们系女生偏多，而女生说话偏快，再碰到那种一上台就紧张的说话哆嗦的，你就更无法听清她讲的是什么，也就没法回答她的问题了。其次，所有人都很积极，都很积极，为了拿高分，所以只要问题不是很偏，话音一落就会有一般的同学举手，待我们反映过来提的什么问题的时候，三四个人已经回答完了。所以，想要在这堂课中存活下来，首先一定要认真听每一个人的演讲，记下一些很好的点，为自己以后的演讲做准备。其次听同学们的回答，因为大部分问题都类似，回答也很类似，所以如果刚开始不知道怎么回答那就听两节课，再开始回答也不会迟的！

By Celia