

# 수업 계획서

1. 강의개요							
학습과정명	영양학	학점	3	교강사명	교강사 전화번호		
강의시간	3시간	강 의 실		수강대상	E-mail		
2. 교육과정 수업목표							
<p>무엇보다도 건강에 대한 관심이 고조 되고 있는 21세기 정보화 시대에 합리적인 식생활과 건강을 유지하기 위해 인체에 필요한 영양소의 종류, 성질, 기능, 소화, 흡수, 대사 그리고 인체에 나타나는 반응 등을 학습한다. 이를 위해 본 교과목은 식생활과 건강에 대한 기본적인 이해부터 탄수화물, 단백질, 지질의 열량 영양소와 건강, 지용성 ? 수용성비타민, 다량 ? 미량 무기질, 물의 조절 영양소와 건강, 에너지 균형과 건강, 술, 담배, 스트레스, 운동과 건강에 이르기까지의 영양소의 종류와 기능, 대사, 영양정보, 과잉증과 결핍증, 영양섭취기준과 급원식품 등을 학습함으로써 영양에 대한 기초지식을 이해하고, 나아가 현대인의 식생활에 직접 활용하여 영양적으로 균형 잡힌 식생활 개선을 통하여 국민의 건강을 증진시킬 수 있다.</p>							
3. 교재 및 참고문헌							
주교재	현대인의 생활영양	저자	박태선 김은경	출판사	교문사	출판년도	2013
부교재(참고문헌)	new 영양학	저자	김나영외7인	출판사	백산	출판년도	
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용			과제 및 기타 참고사항		
제 1 주	1	- 강의주제 : 건강 및 생활영양 - 강의목표 : 건강이란			-주 .p.2 -빔 프로젝터 -노트		
	2	- 세부내용 - 강의소개 및 강의운영안내					
	3	- 건강에 대한 정의 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답					
제 2 주	1	- 강의주제 : 건강 및 생활영양 - 강의목표 : 건강 및 영양의 개요			-주 .p.3~16 -빔 프로젝터 -노트		
	2	- 세부내용 - 건강이란 무엇인가?					
	3	- 영양과 영양소의 의미 - 영양소의 체내에서의 역할					
제 3 주	1	- 강의주제 : 균형식의 실천 - 강의목표 : 식사구성안및 식생활 실천지침			-주 .p.20~38 -빔 프로젝터 -노트		
	2	- 세부내용 - 식사구성안을 이용한 식사계획					
	3	- 식품표시제도 - 올바른 식사지침					
제 4 주	1	- 강의주제 : 소화, 흡수, 운반 - 강의목표 : 소화계, 소화과정			-주 .p.42~52 -빔 프로젝터 -노트		
	2	- 세부내용 - 소화계란 무엇인가?					
	3	- 소화과정 - 영양소의 흡수					
제 5 주	1	- 강의주제 : 물 - 강의목표 : 체내에서물의역할 - 세부내용			-주 .p.56~71 -빔 프로젝터 -노트		

	2	- 물도 영양소일까? - 체내에서 물의 역할	
	3	- 체내의 수분평형은 어떻게 유지되나?	
제 6 주	1	- 강의주제 : 탄수화물 영양 - 강의목표 : 탄수화물	주 .p.74~98 -빔 프로젝트 -노트
	2	- 세부내용 - 탄수화물의 분류	
	3	- 탄수화물의 소화, 흡수, 대사 - 혈당의 변화	
제 7 주	1	- 강의주제 : 지질의 영양 - 강의목표 : 지질	주 .p.104~131 -빔 프로젝트 -노트
	2	- 세부내용 - 지질의 역할 및 구성성분	
	3	- 지질의 소화, 흡수, 대사 - 지질과 관련된 영양, 건강문제	
제 8 주	1		필기시험
	2	중간고사	
	3		
제 9 주	1	- 강의주제 : 단백질 영양 - 강의목표 : 단백질	주 .p.136~156 -빔 프로젝트 -노트
	2	- 세부내용 - 아미노산 이란?	
	3	- 단백질의 체내에서의 역할 - 단백질의 소화, 흡수, 대사	
제 10 주	1	- 강의주제 : 비타민 영양 - 강의목표 : 비타민	주 .p.160~195 -빔 프로젝트 -노트
	2	- 세부내용 - 비타민의 역할 및 종류	
	3	- 비타민의 소화, 흡수, 대사 - 지용성비타민, 수용성비타민 특징	
제 11 주	1	- 강의주제 : 무기질 영양 - 강의목표 : 무기질	주 .p.202~223 -빔 프로젝트 -노트
	2	- 세부내용 - 무기질의 특성	
	3	- 무기질의 소화, 흡수 - 무기질의 종류	
제 12 주	1	- 강의주제 : 에너지 대사와 비만 - 강의목표 : 비만 관리법	주 .p.236~260 -빔 프로젝트 -노트
	2	- 세부내용 -인체가 필요로 하는 에너지	
	3	- 신경성 섭식장애 - 비만의 올바른 이해와 효과적인 관리법	
제 13 주	1	- 강의주제 : 음주, 흡연과건강 - 강의목표 : 음주,흡연이 건강에 미치는 영향	주 .p.276~287 -빔 프로젝트 -노트
	2	- 세부내용 - 알코올 섭취와 영양, 건강에 미치는 영향	
	3	- 흡연이 영양, 건강에 미치는 영향	
제 14 주	1	- 강의주제 : 임신기와 수유기 - 강의목표 : 임신기와 수유기의 영양	주 .p.300~317 -빔 프로젝트

