

<표 III-31> 학습과정의 수업계획서

1. 강의개요							
학습과정명	식생활과건강	학점	3	교강사명		교강사 전화번호	
강의시간	3	강의실		수강대상		E-mail	
2. 교육과정 수업목표							
- 인간의 질병은 유전적인 질환 이외에는 대체로 잘못된 식생활과 식습관 및 생활습관에 기인하며, 이로 인해 생기는 각종 대사질환에 대한 이론을 학습한다. - 식품섭취와 관련된 영양소의 불균형, 과잉섭취나 결핍 등으로 나타나는 여러 질환의 원인, 문제점, 해결방안 등을 모색하여 건강한 식습관을 확립하고 기초지식을 바탕으로 올바른 식생활확립을 교육한다.							
3. 교재 및 참고문헌							
주교재	현대인의 식생활과 건강	저자	한정순 외 4인	출판사	지구문화사	출판년도	2013
부교재(참고문헌)	현대인의 생활영양	저자	박태선 외 1인	출판사	교문사	출판년도	2011
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
제 1 주	1	- 강의주제 : 식생활과 건강 - 강의목표 : 건강한 식생활 - 세부내용 :				-주 .p. 10~13 -PC, 빔프로젝터 -노트	
	2	- 강의오리엔테이션 : 강의소개 및 강의운영안내 - 식생활에 영향을 미치는 요인					
	3	- 한국인의 식생활 지침 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답					
제 2 주	1	- 강의주제 : 식품과 영양 - 강의목표 : 3대 영양소의 특성 - 세부내용 :				-주 .p. 14~44 -부 .p. 79~84 -부 .p. 123~127 -부 .p. 150~152 -PC, 빔프로젝터 -과제공지: 일주일 동안 개인별 일일 섭취량의 분석 및 개선방안	
	2	- 탄수화물의 종류와 흡수 - 지방의 구조와 분류 및 대치식품					
	3	- 단백질의 소화와 흡수 및 대사 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답					
제 3 주	1	- 강의주제 : 식품과 영양 - 강의목표 : 비타민과 무기질의 생리작용II - 세부내용 :				-주 .p. 45~84 -비타민 관련 유인물 -PC, 빔프로젝터	
	2	- 비타민의 종류 - 비타민의 결핍 과잉 현상					
	3	- 무기질의 분류 - 무기질에 의한 식품구분 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답					

제 4 주	1	- 강의주제 : 식품과 영양 - 강의목표 : 영양섭취기준과 식생활	-주 .p.85~115 -부 .p.56~71 -PC, 빔프로젝터
	2	- 세부내용 : - 수분, 전해질균형 - 한국인의 영양섭취기준	
	3	- 한국인의 식생활 지침 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답	
제 5 주	1	- 강의주제 : 비만과 대사질환의 예방 및 관리 - 강의목표 : 비만 및 혈관계 질환	-주 .p.116~157 -부 .p.246~253 -PC, 빔프로젝터
	2	- 세부내용 : - 비만의 원인과 진단법 - 비만으로 인한 질병 및 예방 관리	
	3	- 심혈관계 질환의 특성 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답	
제 6 주	1	- 강의주제 : 당뇨병 - 강의목표 : 당뇨와 위장질환 I	-주 .p.159~175 -PC, 빔프로젝터
	2	- 세부내용 : - 당뇨병의 원인 - 당뇨병의 증상과 진단 - 당뇨병의 관리과 영양치료	
	3	- 약물요법, 운동요법 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답	
제 7 주	1	- 강의주제 : 위장질환 및 골다공증 - 강의목표 : 골다공증과 식생활	-주 .p.176~195 -PC, 빔프로젝터
	2	- 세부내용 : - 위,장질환 - 골다공증 유형 및 증상 - 골다공증 예방과 관리	
	3	- 골다공증의 영양치료 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답	
제 8 주	1 2 3	중간고사	
제 9 주	1	- 강의주제 : 암과 식생활 - 강의목표 : 암의 치료와 식생활	-주 .p.216~236 -PC, 빔프로젝터
	2	- 세부내용 : - 암의 원인과 종류 - 암의 종류와 전이 - 암환자의 영양공급 방법	
	3	- 암 예방을 위한 생활 지침 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답	
제 10 주	1	- 강의주제 : 운동과 건강 - 강의목표 : 운동과 건강 활성산소	-주 .p.237~247 -빔프로젝터 -활성산소 유인물
	2	- 세부내용 : - 운동과 활성산소 - 운동과 생활습관성 질병 - 운동의 장점	
	3	- 활성산소와 질병 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답	

제 11 주	1	- 강의주제 : 흡연과 건강 - 강의목표 : 흡연과 건강 트랜스 지방	-주 .p.248~255 -부 .p.276~292 -흡연 관련 PPT -PC, 빔프로젝터
	2	- 세부내용 : - 세계의 성인 흡연을 - 흡연질환	
	3	- 트랜스 지방산 위해성 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답	
제 12 주	1	- 강의주제 : 알레르기 및 스트레스와 식생활 - 강의목표 : 알레르기 예방법	-주 .p.256~264 -알레르기 관련 PPT -PC, 빔프로젝터
	2	- 세부내용 : - 알레르기 종류 - 식품알레르기 영양치료 - 스트레스에 의한 대사변화	
	3	- 수업방법 : 강의 및 질의/응답	
제 13 주	1	- 강의주제 : 기능성 식품과 건강 - 강의목표 : 기능성 식품의 기능과 활용방안	-주 .p.266~285 -부 .p.320~334 -PC, 빔프로젝터
	2	- 세부내용 : - 건강보조식품의 문제점 - 각종 질병에 유용한 기능성 식품 - 노화예방에 도움을 주는 식품	
	3	- 건강기능 식품의 조건 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답	
제 14 주	1	- 강의주제 : 피부와 모발건강을 위한 식생활 - 강의목표 : 식생활과 피부건강의 상관관계	-주 .p.286~303 -PC, 빔프로젝터
	2	- 세부내용 : - 피부의 구조와 기능 - 피부와 영양소	
	3	- 모발 건강을 위한 영양 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답	
제 15 주	1	기말고사	
	2		
	3		

5. 성적평가 방법						
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%	30%	10%	20%	10%	100%	
6. 수업 방법(강의, 토론, 실습 등)						
- 강의 70%, 질의/응답 10%, 발표 및 토론 20%						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						
- 강의 오리엔테이션 : 식생활과 건강 강의에 대한 소개와 주차별 강의내용 및 운영에 관한 주의사항 전달						
- 강의자료 관련 공지 : 서울호서교육정보시스템(HEMS) 사용요령 안내 및 강의자료 활용방법 숙지						
- 강의교재 관련 공지 : 강의계획서에 따른 주교재와 부교재 활용방법 설명						
- 성적평가 관련 공지 : 중간고사, 기말고사, 출석, 과제물, 수업참여도 평가 등						
8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)						