

수업 계획서

< 2016-2학기 >

1. 강의개요							
학습과정명	영양학	학점	3	교강사명	교강사 전화번호		
강의시간	3	강의실		수강대상	호텔조리	E-mail	
2. 교육과정 수업목표							
<p>본 교과목은 식생활과 건강에 대한 기본적인 이해부터 탄수화물, 단백질, 지질의 열량 영양소와 건강, 지용성, 수용성비타민, 다량, 미량무기질, 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 외1인	출판사	교문사	출판년도	2011
부교재(참고문헌)		저자		출판사		출판년도	
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
제 1 주	1	[1]강의주제 : 영양학의 개요 [2]강의목표 : 영양학의 이해. [3]강의세부내용 :				<ul style="list-style-type: none"> • 강의계획서 • p13~16 • 빔 프로젝트 	
	2	㉞ 강의 오리엔테이션 : 강의 소개 및 강의 운영안내 ㉟ 영양소의 목적					
	3	㊱ 영양소의 의미 [4]수업방법 : 강의 및 토론(질의/응답)					
제 2 주	1	[1]강의주제 : 건강을 위한 식사지침 [2]강의목표 : 한국인의 영양섭취기준과 식품 교환 표에 대하여 학습함.				<ul style="list-style-type: none"> • p 21~37 • 빔 프로젝트 • [과제 I 차, 공지] : 비타민의 종류 및 특징 조사 	
	2	[3]강의세부내용 : ㉞ 한국인의 영양섭취기준 ㉟ 식사구성안과 식품구성법					
	3	㊱ 식품교환표, 영양표시제도, 식단계획의 원칙 [4]수업방법 : 강의 및 토론(질의/응답)					
제 3 주	1	[1]강의주제 : 영양소의 소화와 흡수 [2]강의목표 : 소화과정 대하여 학습함				<ul style="list-style-type: none"> • p 41~45 • 빔 프로젝트 	
	2	[3]강의세부내용 : ㉞ 소화기계의 정의 ㉟ 소화 흡수					
	3	㊱ 영양소의 대사 [4]수업방법 : 강의 및 토론(질의/응답)					
제 4 주	1	[1]강의주제 : 탄수화물 [2]강의목표 : 탄수화물의 종류와 소화, 대사, 기능을 학습함				<ul style="list-style-type: none"> • p 49~64 • 빔 프로젝트 	
	2	[3]강의세부내용 : ㉞ 탄수화물의 종류 ㉟ 탄수화물의 소화, 흡수					
	3	㊱ 탄수화물의 대사, 기능, 건강 [4]수업방법 : 강의 및 토론(질의/응답)					
제 5 주	1	[1]강의주제 : 지질 [2]강의목표 : 지질의 종류와 소화 흡수에 관하여 학습함				<ul style="list-style-type: none"> • p 69~85 • 빔 프로젝트 	
	2	[3]강의세부내용 : ㉞ 지질의 종류, 소화 ㉟ 지질의 흡수, 운반					

	3	<ul style="list-style-type: none"> ㉔ 지질의 대사, 기능 <p>[4]수업방법 : 강의 및 토론(질의/응답)</p>	
제 6 주	1	<p>[1]강의주제 : 단백질</p> <p>[2]강의목표 : 단백질의 정의, 아미노산의 구조, 대사에 관하여 학습함</p>	<ul style="list-style-type: none"> • p 89~97 • 빔 프로젝트
	2	<p>[3]강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ㉔ 단백질의 정의 ㉕ 아미노산의 구조, 대사 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> ㉖ 단백질의 기능, 소화, 흡수, 종류 <p>[4]수업방법 : 강의 및 토론(질의/응답)</p>	
제 7 주	1	<p>[1]강의주제 : 지용성 비타민</p> <p>[2]강의목표 : 비타민 A, D, E, K 에 관하여 학습함</p>	<ul style="list-style-type: none"> • p 101~115 • 빔 프로젝트
	2	<p>[3]강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ㉔ 비타민의 정의, 분류, 특징 ㉕ 비타민 A, D 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> ㉖ 비타민 E, K <p>[4]수업방법 : 강의 및 토론(질의/응답)</p>	
제 8 주	1		<ul style="list-style-type: none"> • 중간고사 평가 기준 : 객관식25점, 주관식5점, (총30점)
	2	중간고사	
	3		
제 9 주	1	<p>[1]강의주제 : 수용성 비타민</p> <p>[2]강의목표 : 비타민의 구조, 흡수, 대사에 대하여 학습함.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • p 123~144 • 빔 프로젝트 • [과제Ⅱ차, 공지] : 무기질의 종류 및 특징 조사
	2	<p>[3]강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ㉔ 수용성 비타민의 구조, 흡수, 대사 ㉕ 리보플라빈, 나이신, 비오틴, 판토텐산 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> ㉖ 비타민 B₆, B₁₂, 엽산, 비타민C <p>[4]수업방법 : 강의 및 토론(질의/응답)</p>	
제 10 주	1	<p>[1]강의주제 : 다량 무기질</p> <p>[2]강의목표 : 칼슘, 인, 칼륨, 마그네슘, 나트륨, 염소, 황에 관하여 학습함</p>	<ul style="list-style-type: none"> • p 151~168 • 빔 프로젝트
	2	<p>[3]강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ㉔ 무기질의 개념 ㉕ 칼슘, 인, 마그네슘, 나트륨 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> ㉖ 염소, 갈륨, 황 <p>[4]수업방법 : 강의 및 토론(질의/응답)</p>	
제 11 주	1	<p>[1]강의주제 : 미량 무기질</p> <p>[2]강의목표 : 철분, 아연, 구리, 요오드, 불소, 셀레늄, 극미량무기질에 관하여 학습함</p>	<ul style="list-style-type: none"> • p 173~184 • 빔 프로젝트
	2	<p>[3]강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ㉔ 철분, 아연, 구리 ㉕ 요오드, 불소 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> ㉖ 셀레늄, 극미량 무기질 <p>[4]수업방법 : 강의 및 토론(질의/응답)</p>	
제 12 주	1	<p>[1]강의주제 : 수분</p> <p>[2]강의목표 : 체내 수분의 분포, 역할에 대하여 학습함</p>	<ul style="list-style-type: none"> • p 189~195 • 빔 프로젝트
	2	<p>[3]강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ㉔ 체내 수분의 분포, 역할 ㉕ 물의 생리적 기능 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> ㉖ 물과 건강 <p>[4]수업방법 : 강의 및 토론(질의/응답)</p>	
제 13 주	1	<p>[1]강의주제 : 영양관리</p> <p>[2]강의목표 : 비만관리, 분류, 원인, 판정에 대하여 학습함</p>	<ul style="list-style-type: none"> • p 199~214 • 빔 프로젝트
	2	<p>[3]강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ㉔ 비만관리, 분류 ㉕ 비만원인, 판정 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> ㉖ 체중조절 및 관리 <p>[4]수업방법 : 강의 및 토론(질의/응답)</p>	
제 14 주	1	<p>[1]강의주제 : 항산화 영양소, 영양평가</p>	<ul style="list-style-type: none"> • p 221~247

	2	[2]강의목표 : 항산화 영양소와 영양평가에 대하여 학습함 [3]강의세부내용 : ㉞ 항산화란. 항산화 영양소 ㉞ 피토케미컬 ㉞ 영양평가, 식단작성, 식단평가 [4]수업방법 : 강의 및 토론(질의/응답)					• 빔 프로젝트
	3						
제 15 주	1						
	2		기말고사				• 기말고사 평가 기준 : 객관식25점, 주관식5점, (총30점)
	3						
5. 성적평가 방법							
	중간고사	기말고사	과제물	출결	수업참여도	합계	비고
	30 %	30 %	15 %	20 %	5 %	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 : 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, 수시평가, 수업참여도 평가 설명)							
<과제 I> 비타민의 종류 및 특징 조사							
<과제 II> 무기질의 종류 및 특징 조사							
8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)							