

결	전공주임	교학부장
재		

수업 계획서

< 2017학년도 3월 6일 ~ 6월 25일 >

1. 강의개요							
학습과정명	식생활과 건강	학점	3	교강사명		교강사 전화번호	
강의시간	3시간	강 의 실		수강대상		E-mail	
2. 교육과정 수업목표							
<p>열량, 대사, 균형에 대한 개념을 정립하고, 3대 열량 영양소의 체내 대사를 이해하며 이들 영양소와 관련된 질병과의 관계를 살펴봄으로써 영양 섭취 실태와 이에 따른 문제점을 이해하여 올바른 식습관을 확립하도록 학습한다. 이를 위해 3대 열량영양소인 탄수화물, 지방, 단백질의 대사와 관련된 당뇨병, 순환계 질병, 간질환과 열량대사와 체중 조절 불균형으로 나타나는 체중부족과 과잉체중, 비만, 영양 부족으로 나타나는 영양성 빈혈증, 악성 빈혈증과 골다공증, 면역, 각종 암과 영양, 우리나라의 식품 영양 섭취 실태에 비추어 본 문제점, 가공 식품이나 패스트푸드의 섭취 증가와 식문화 등을 학습한다. 이를 토대로 식품섭취와 관련된 영양소의 불균형, 과잉 섭취나 결핍 등으로 나타나는 여러 질환의 원인, 문제점, 해결방안 등을 모색하여 건강한 식습관을 확립하고 질병을 예방할 수 있다.</p>							
3. 교재 및 참고문헌							
주교재	현대인의 식생활과 건강	저자	한정순 외 3인	출판사	지구문화	출판년도	2014
부교재(참고문헌)	식품과 영양	저자	권기한	출판사	백산	출판년도	2014
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
제 1 주	1	- 강의주제 : 건강한 생활과 영양 - 강의목표 : 건강과 식생활				-주 .p.9 -빔 프로젝터 -노트	
	2	- 세부내용 - 강의소개 및 강의운영안내 - 한국인을 위한 식사지침					
	3	- 수업방법 : 강의 및 질의/응답					
제 2 주	1	- 강의주제 : 식품과 영양 - 강의목표 : 영양소란				-주 .p.10~14 -빔 프로젝터 -노트	
	2	- 세부내용 - 식품과 영양소 - 올바른 식단작성					
	3	- 영양소 균형 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답					
제 3 주	1	- 강의주제 : 열량영양소의 이해 - 강의목표 : 탄수화물, 단백질, 지질				-주 .p.15~44 -빔 프로젝터 -노트	
	2	- 탄수화물의 정의 및 종류 - 단백질의 정의 및 종류					
	3	- 지질의 정의 및 종류 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답					
제 4 주	1	- 강의주제 : 조절영양소의 이해 - 강의목표 : 비타민, 무기질				-주 .p.45~85 -빔 프로젝터 -노트	
	2	- 세부내용					

	3	<ul style="list-style-type: none"> - 비타민의 종류 및 기능 - 무기질의 종류 및 기능 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답 	-과제1 :일주일 섭취식단 분석 및 개선된 식단 작성 (평가방법:독창성, 창의성, 성실성)
제 5 주	1	<ul style="list-style-type: none"> - 강의주제 : 수분과 전해질 - 강의목표 : 물의 역할 	<ul style="list-style-type: none"> -주 .p.85~102 -빔 프로젝트 -노트
	2	<ul style="list-style-type: none"> - 세부내용 - 수분의 중요성 - 전해질이란? 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> - 수업방법 : 강의 및 질의/응답 	
제 6 주	1	<ul style="list-style-type: none"> - 강의주제 : 비만과 대사질환 - 강의목표 : 비만의 진단 	<ul style="list-style-type: none"> 주 .p.116~134 -빔 프로젝트 -노트
	2	<ul style="list-style-type: none"> - 세부내용 - 비만의 원인 및 형태 - 비만 예방관리 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> - 대사질환이란? - 수업방법 : 강의 및 질의/응답 	
제 7 주	1	<ul style="list-style-type: none"> - 강의주제 : 심혈관계 질환 - 강의목표 : 심혈관계 질환의 예방 	<ul style="list-style-type: none"> 주 .p.135~158 -빔 프로젝트 -노트
	2	<ul style="list-style-type: none"> - 세부내용 - 뇌졸중 - 울혈성 심부전 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> - 고혈압 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답 	
제 8 주	1	중간고사	필답고사:총30점) 객관식20점+주관식10점
	2		
	3		
제 9 주	1	<ul style="list-style-type: none"> - 강의주제 : 당뇨 - 강의목표 : 당뇨병의 예방 	<ul style="list-style-type: none"> 주 .p.158~175 -빔 프로젝트 -노트 -과제2:식생활과 관련된 질병조사 (평가방법:독창성, 창의성, 성실성)
	2	<ul style="list-style-type: none"> - 세부내용 - 당뇨병의 정의 - 당뇨의 증상 및 진단 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> - 예방 및 식생활 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답 	
제 10 주	1	<ul style="list-style-type: none"> - 강의주제 :위장질환 - 강의목표 : 위장질환의 예방 	<ul style="list-style-type: none"> 주 .p.176~186 -빔 프로젝트 -노트
	2	<ul style="list-style-type: none"> - 세부내용 - 위질환의 종류 및 증상 - 장질환의 종류 및 증상 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> - 위장질환의 식사요법 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답 	
제 11 주	1	<ul style="list-style-type: none"> - 강의주제 : 골다공증 - 강의목표 : 골다공증의 예방 	<ul style="list-style-type: none"> 주 .p.187~196 -빔 프로젝트 -노트
	2	<ul style="list-style-type: none"> - 세부내용 - 골다공증의 증상 및 특징 - 골연화증의 증상 및 특징 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> - 골질환의 식사요법 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답 	
제 12 주	1	<ul style="list-style-type: none"> - 강의주제 : 빈혈과 식생활 - 강의목표 : 빈혈의 예방 	<ul style="list-style-type: none"> 주 .p.197~207 -빔 프로젝트 -노트
	2	<ul style="list-style-type: none"> - 세부내용 - 빈혈의 정의 및 판정 	

	3	- 빈혈의 종류 및 영양치료 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답				
제 13 주	1	- 강의주제 : 암과 식생활 - 강의목표 : 암의 예방	주 .p.218~236 -빔 프로젝터 -노트			
	2	- 세부내용 - 암의 원인 및 종류				
	3	- 암환자의 영양문제 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답				
제 14 주	1	- 강의주제 : 음주와 흡연 - 강의목표 : 음주와 흡연의 절제	주 .p.248~255 -빔 프로젝터 -노트			
	2	- 세부내용 - 알콜과 간질환				
	3	- 흡연과 건강 - 수업방법 : 강의 및 질의/응답				
제 15 주	1	기말고사	필답고사:총30점) 객관식20점+주관식10점			
	2					
	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, 수업참여도 평가 등						
8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)						