

결	전공주임	교학부장
재		

# 수업계획서

< 2017학년도 8월 21일 ~ 12월 10일 >

1. 강의개요							
학습과정명	식생활과 건강	학점	3	교강사명		교강사 전화번호	
강의시간	3	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	현대인의식생활과건강	저자	한정순 외3인	출판사	지구문화	출판 년도	2014
부교재(참고문헌)		저자		출판사		출판 년도	
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
제 1 주	1	[1] 강의주제 : 건강한 식생활과 영양 [2] 강의목표 : 식생활과 건강 [3] 세부내용				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의교안</li> <li>• p 10 ~ p 12</li> <li>• Beam Project</li> <li>• orientation</li> <li>• ppt자료</li> </ul>	
	2	㉞ 강의소개 및 강의운영안내 ㉟ 건강과 식생활					
	3	㊱ 한국인을 위한 식사지침 [4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답					
제 2 주	1	[1] 강의주제 : 건강한 식생활과 영양 [2] 강의목표 : 식품과 영양 [3] 세부내용				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의교안</li> <li>• p 14 ~ p 89</li> <li>• Beam Project</li> <li>• ppt자료</li> </ul>	
	2	㉞ 식품과 영양소 ㉟ 탄수화물, 지질, 단백질					
	3	㊱ 비타민, 무기질, 수분 ㊲ 전해질균형 [4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답					
제 3 주	1	[1] 강의주제 : 건강한 식생활과 영양/비만과 대사질환의 예방및관리 [2] 강의목표 : 영양섭취기준과 식생활 / 비만 [3] 세부내용				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의교안</li> <li>• p 103 ~ p 133</li> <li>• Beam Project</li> <li>• ppt자료</li> </ul>	
	2	㉞ 한국인 영양섭취기준, 한국인의 식생활 ㉟ 한국을 위한 식생활지침					
	3	㊱ 비만의유병률, 진단, 원인, 형태, 질환 ㊲ 비만예방 및 관리 [4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답					
제 4 주	1	[1] 강의주제 : 비만과 대사질환의 예방 및 관리 [2] 강의목표 : 심혈관계질환 [3] 세부내용				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의교안</li> <li>• p 135~p 151</li> <li>• Beam Project</li> <li>• ppt자료</li> </ul>	
	2	㉞ 동맥경화, 뇌졸중, 울혈성 심부전 ㉟ 허혈성 심질환, 고지혈증, 고혈압 [4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답					

	3		
제 5 주	1	[1] 강의주제 : 비만과 대사질환의 예방 및 관리 [2] 강의목표 : 당뇨병	<ul style="list-style-type: none"> <li>강의교안</li> <li>p 159 ~ p 173</li> <li>Beam Project</li> <li>ppt자료</li> </ul>
	2	[3] 세부내용 ㉞ 당뇨병의 전의, 원인, 증상과 진단, 분류 ㉟ 당뇨병의 관리와 영양치료, 합병증	
	3	㊱ 당뇨병자의 발관리, 약물요법, 운동요법 [4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답	
제 6 주	1	[1] 강의주제 : 비만과 대사질환의 예방 및 관리 [2] 강의목표 : 위장질환	<ul style="list-style-type: none"> <li>강의교안</li> <li>p 176 ~ p 185</li> <li>Beam Project</li> <li>ppt자료</li> </ul> <b>[과제 I 차 제출] : 정크푸드 (junk food)의 문제점 조사</b>
	2	[3] 세부내용 ㉞ 위질환 ㉟ 장질환	
	3	[4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답	
제 7 주	1	[1] 강의주제 : 비만과 대사질환의 예방 및 관리 [2] 강의목표 : 골다공증과 식생활	<ul style="list-style-type: none"> <li>강의교안</li> <li>p 187 ~ p 195</li> <li>Beam Project</li> <li>ppt자료</li> </ul>
	2	[3] 세부내용 ㉞ 골다공증의 전의, 유형, 증상, 관련인자 ㉟ 골다공증의 예방과 관리 ㊱ 칼슘의 항상성 조절 ㊲ 골다공증의 영양치료	
	3	[4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답	
제 8 주	1	<b>중간고사</b>	
	2	<b>중간고사</b>	
	3	<b>중간고사</b>	
제 9 주	1	[1] 강의주제 : 비만과 대사질환의 예방 및 관리 [2] 강의목표 : 빈혈과 식생활 / 알코올과 간질환	<ul style="list-style-type: none"> <li>강의교안</li> <li>p 197 ~ p 196</li> <li>Beam Project</li> <li>ppt자료</li> </ul>
	2	[3] 세부내용 ㉞ 빈혈의 정의, 판정, 종류 및 영양치료 ㉟ 알코올과 영양소	
	3	[4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답	
제 10 주	1	[1] 강의주제 : 비만과 대사질환의 예방 및 관리 [2] 강의목표 : 암과 식생활	<ul style="list-style-type: none"> <li>강의교안</li> <li>p 218 ~ p 235</li> <li>Beam Project</li> <li>ppt자료</li> </ul> <b>[과제 II 차 제출] : 세계 장수 지역의 환경조사</b>
	2	[3] 세부내용 ㉞ 암의 종류, 원인, 진단, 증상, 종류와 영양치료 ㉟ 암환자의 영양공급, 영양문제 ㊱ 암 예방을 위한 생활지침	
	3	[4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답	
제 11 주	1	[1] 강의주제 : 비만과 대사질환의 예방 및 관리 [2] 강의목표 : 운동과 건강/ 흡연과 건강	<ul style="list-style-type: none"> <li>강의교안</li> <li>p 237 ~ p 255</li> <li>Beam Project</li> <li>ppt자료</li> </ul>
	2	[3] 세부내용 ㉞ 운동과 영양소, 생활습관 병 ㉟ 운동의 좋은점 ㊱ 흡연과 영양소, 질환 ㊲ 금연에 도움이 되는 식생활	
	3	[4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답	
제 12 주	1	[1] 강의주제 : 비만과 대사질환의 예방 및 관리 [2] 강의목표 : 알레르기 및 스트레스와 식생활	<ul style="list-style-type: none"> <li>강의교안</li> <li>p 256 ~ p 264</li> <li>Beam Project</li> <li>ppt자료</li> </ul>
	2	[3] 세부내용 ㉞ 식품 알레르기 ㉟ 스트레스	
	3	[4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답	
제 13 주	1	[1] 강의주제 : 비만과 대사질환의 예방 및 관리 [2] 강의목표 : 기능성 식품과 건강	<ul style="list-style-type: none"> <li>강의교안</li> <li>p 266 ~ p 273</li> <li>Beam Project</li> <li>ppt자료</li> </ul>
	2	[3] 세부내용 ㉞ 기능성 식품의 종류와 기능 ㉟ 기능성 식품의 종류와 조건 및 분류	

	3	[4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답	
제 14 주	1	[1] 강의주제 : 비만과 대사질환의 예방 및 관리 [2] 강의목표 : 피부와 모발건강을 위한 식생활 [3] 세부내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>강의교안</li> <li>p 286 ~ p 295</li> <li>Beam Project</li> <li>ppt자료</li> </ul>
	2	㉞ 피부의 기능, 영양소 ㉟ 피부 타입별 영양 ㊱ 연령에 따른 피부 변화 ㊲ 피부에 영양을 미치는 요소	
	3	㊳ 모발 건강을 위한 영양 [4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답	
제 15 주	1	<b>기말고사</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>기말고사 평가 기준 : 객관식25점, 주관식5점, (총30점)</li> </ul>
	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
- <과제1> 개별과제 : 일주일 섭취식단 분석 및 개선된 식단 작성 (평가방법: 독창성, 창의성, 성실성)
- <과제2> 개별과제 : 식생활과 관련된 질병 조사 (평가방법: 독창성, 창의성, 성실성)

### 8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)