

결	전공주임	교학부장
재		

수업 계획서

< 2018학년도 3월 12일 ~ 6월 24일 >

1. 강의개요							
학습과정명	미용과건강	학점	3	교강사명		교강사 전화번호	
강의시간	3	강 의 실		수강대상	미용학	E-mail	
2. 교육과정 수업목표							
<ul style="list-style-type: none"> · 건강한 삶을 유지하기 위해서는 우리 몸에 필요한 영양소에 대한 정확한 지식을 습득 한다. · 건강한 삶의 토대가 되는 균형 잡힌 식생활을 위한 식단을 제시함으로써 식품이 (피부, 모발, 두피, 비만) 건강에 미치는 효과, 그에 따른 영양관리법을 이해하며, 운동량에 따른 칼로리 계산등의 응용 방법을 숙지한다. 							
3. 교재 및 참고문헌							
주교재	뷰티영양학	저자	한정순 외 6인	출판사	메디시언	출판년도	2016
부교재(참고문헌)	미용과건강	저자	김은주 외 1인	출판사	훈민사	출판년도	2011
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
제 1 주	1	1] 강의주제 : 미용과 건강의 개념 2] 강의목표 : 피부건강과 영양과의 상관관계에 대한 이해				[수업계획서 공지] - 주교재: p.16-17 - 부교재: p.15-27, 31-51, 117-127 - 빈프로젝터 - PPT자료	
	2	3] 강의세부내용 : ① 강의소개 및 강의운영안내					
	3	② 건강과 식생활 ③ 피부와 영양의 관계 4] 수업방법: 질의/응답					
제 2 주	1	1] 강의주제 : 탄수화물 2] 강의목표 : 탄수화물의 개념과 특징의 이해				- 주교재: p.18-28 - 빈프로젝터 - PPT자료 - 유인물 (식품칼로리)	
	2	3] 강의세부내용 : ① 탄수화물의 종류					
	3	② 탄수화물의 기능 ③ 탄수화물과 건강 4] 수업방법: 질의/응답					
제 3 주	1	1] 강의주제 : 지방 2] 강의목표 : 지방의 개념과 특징의 이해				- 주교재: p.29-42 - 빈프로젝터 - PPT자료 - 유인물(운동칼로리) - 생로병사의 비밀 영상 [과제공지] <과제주제> 6대 영양소의 종류와 기능	
	2	3] 강의세부내용 : ① 지방의 종류					
	3	② 지방의 구조와 생리기능 ③ 지방과 건강 4] 수업방법: 질의/응답/토론					
제 4 주	1	1] 강의주제 : 단백질 2] 강의목표 : 단백질의 개념과 특징의 이해				- 주교재: p.43-54 - 빈프로젝터 - PPT자료	
	2	3] 강의세부내용 : ① 단백질의 종류					
	3	② 단백질과 효소의 기능 ③ 단백질과 건강 4] 수업방법: 질의/응답					

제 5 주	1	1] 강의주제 : 에너지 대사 2] 강의목표 : 영양의 소화 흡수와 에너지 대사의 이해	- 주교재 p228-238 - 빔프로젝터 - PPT자료 - 발표 및 피드백1. · 영양소별 좋은 식품에 대해 조사한 내용 발표 및 피드백
	2	3] 강의세부내용 : ① 영양소의 소화와 흡수	
	3	② 인체의 에너지 소모량 4] 수업방법 : 강의/발표 및 피드백	
제 6 주	1	1] 강의주제 : 비타민 2] 강의목표 : 비타민의 개념과 특징의 이해	- 주교재 p.55-82 - 빔프로젝터 - PPT자료 - 발표 및 피드백2. · 영양소별 좋은 식품에 대해 조사한 내용 발표 및 피드백
	2	3] 강의세부내용 : ① 지용성 비타민의 특징 ② 수용성 비타민의 특징	
	3	③ 비타민 결핍증과 과잉증 4] 수업방법: 강의/발표 및 피드백	
제 7 주	1	1] 강의주제 : 무기질 2] 강의목표 : 무기질의 개념과 특징의 이해	- 주교재 p.83-99 - 빔프로젝터 - PPT자료 [과제제출]
	2	3] 강의세부내용 : ① 무기질의 종류 ② 무기질 결핍증과 과잉증 ③ 수분의 기능	
	3	4] 수업방법: 질의/응답	
제 8 주	1	중간고사	[필기시험] (객관식 1점 9문항, 단답형주관식 2점 6문항, 서술형주관식 3점 3문항, 총30점)
	2		
	3		
제 9 주	1	1] 강의주제 : 비만 2] 강의목표 : 비만의 원인 및 관리방법의 이해	- 주교재 p239-257 - 부교재 p.97-113, 317-340 - 빔프로젝터 - PPT자료 - 생로병사의 비밀 영상
	2	3] 강의세부내용 : ① 비만의 원인과 종류 ② 비만관리를 위한 영양관리 및 운동요법 ③ 요요현상	
	3	4] 수업방법: 질의/응답	
제 10 주	1	1] 강의주제 : 피부와 영양 2] 강의목표 : 피부의 구조 및 피부유형에 따른 관리법의 이해	- 주교재 p202-213 - 빔프로젝터 - PPT자료 [수시평가] <평가목표> 학습내용에 대한 이해력 여부와 응용능력 평가 <평가방법> 족지시험 -객관식 5문항(1점)총 5점
	2	3] 강의세부내용 : ① 피부의 구조와 기능 ② 피부유형과 관리방법 ③ 문제성 피부와 영양관리	
	3	4] 수업방법: 질의/응답	
제 11 주	1	1] 강의주제 : 모발과 영양 2] 강의목표 : 탈모의 원인과 영양과의 관계 이해	- 주교재 p.214-227 - 부교재 p.283-313 - 빔프로젝터 - PPT자료
	2	3] 강의세부내용 : ① 모발의 구조 ② 탈모의 원인과 영양	
	3	4] 수업방법: 질의/응답	
제 12 주	1	1] 강의주제 : 피부질환과 영양 2] 강의목표 : 식생활과 미용의 관련성 이해	- 주교재 p.202-213 - 부교재 p.261-279 - 빔프로젝터 - PPT자료
	2	3] 강의세부내용 : ① 피부질환 ② 기호 식품과 피부	
	3	③ 피부질환과 영양관리 4] 수업방법: 질의/응답	

제 13 주	1	1] 강의주제 : 피부와 활성산소 2] 강의목표 : 활성산소가 피부에 미치는 영향 이해	- 주교재 p159-163, p182-195 - 부교재 p.55-70, 169-183 - 빔프로젝터 - PPT자료			
	2	3] 강의세부내용 : ① 활성산소의 개념 ② 활성산소 방어기전				
	3	③ 항산화제와 뷰티 4] 수업방법: 질의/응답				
제 14 주	1	1] 강의주제 : 피부노화 2] 강의목표 : 피부노화에 영향 미치는 원인들의 이해	- 주교재 p164-180 - 부교재 p.75-93 - 빔프로젝터 - PPT자료			
	2	3] 강의세부내용 : ① 노화피부 ② 자외선과 피부노화				
	3	③ 여성호르몬과 피부노화 4] 수업방법: 질의/응답				
제 15 주	1	기말고사	[필기시험] (객관식 1점 9문항, 단답형주관식 2점 6문항, 서술형주관식 3점 3문항, 총30점)			
	2					
	3					
5. 성적평가 방법						
중간고사	기말고사	과제물	출결	수시평가	수업기여도	합계
30%	30%	10%	20%	5%	5%	100%
6. 수업 방법(강의, 토론, 실습 등)						
강의: 교재와 PPT자료를 기반으로 이론 강의, 질의 및 응답의 형식을 취한다.						
토론: 주제에 대한 찬반토론, 토론 후 피드백이 이루어지도록 한다.						
발표: 주제에 관련된 내용을 PPT로 정리하여 발표한다.						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						
- 강의오리엔테이션: 미용과건강 과목 소개와 주차별 강의내용 및 운영에 관한 주의사항 전달						
- 강의자료 관련공지: 서울호서교육정보시스템(HEMS) 사용요령 및 강의자료 활용방법 안내						
- 강의교재 관련공지(강의계획서에 따른 주교재와 부교재 활용방법 설명)						
- 성적평가 관련공지(중간고사, 기말고사, 출석, 과제물, 수업기여도 평가 등)						
• 과제물(10%): 6대 영양소의 종류와 기능						
• 수시평가(5%): 객관식 5문항 (1점), 총 5점						
• 수업기여도(5%): 학습자의 능동적인 질의응답 및 학습태도 등 평가						