

결	전공주임	교학부장
재		

# 수업계획서

< 2018학년도 3월 12일 ~ 6월 24일 >

1. 강의개요							
학습과정명	영양학	학점	3	교강사명		교강사 전화번호	
강의시간	3시간	강 의 실		수강대상	호텔제과제빵	E-mail	
2. 교육과정 수업목표							
<p>무엇보다도 건강에 대한 관심이 고조 되고 있는 21세기 정보화 시대에 합리적인 식생활과 건강을 유지하기 위해 인체에 필요한 영양소의 종류, 성질, 기능, 소화, 흡수, 대사 그리고 인체에 나타나는 반응 등을 학습한다. 이를 위해 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 이르기까지 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	<b>New 영양학</b>	저자	김나영외 7인	출판사	백산	출판년도	2015
부교재(참고문헌)	<b>현대인의 생활영양</b>	저자	박태선김은경	출판사	교문사	출판년도	2013
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용			과제 및 기타 참고사항		
제 1 주	1	(1) 강의주제 : 영양학			- 주 p. 11~16 - 빔프로젝터, 스피커, 화이트보드 - 강의노트		
	2	(2) 강의목표 : 영양학이란					
	3	(3) 강의세부내용 : - 강의소개 및 강의운영안내 - 영양과 영양소 - 영양소의 체내 기능 - 식생활의 기본원리 (4) 수업방법 : 강의 및 질의/응답					
제 2 주	1	(1) 강의주제 : 건강을 위한 식사지침			- 주 p. 21~40 - 빔프로젝터, 스피커, 화이트보드 - 강의노트		
	2	(2) 강의목표 : 올바른 식생활 실천을 위한 균형식과 식사 구성					
	3	(3) 강의세부내용 : - 식사구성안을 이용한 식사 계획 - 영양표시제도와 올바른 식사 지침 - 건강한 식생활을 위한 체크, 영양상태 판정 (4) 수업방법 : 강의 및 질의응답					
제 3 주	1	(1) 강의주제 : 영양소의 소화와 흡수			- 주 p. 41-48 - 부 p. 42-53 - 빔프로젝터, 스피커, 화이트보드 - 강의노트 - 과제부여		
	2	(2) 강의목표 : 체내에서의 소화과정					
	3	(3) 강의세부내용 : - 소화계란 무엇이며 소화과정에 대한 이해 - 영양소의 흡수 과정					

		- 흡수된 영양소의 운반과정 (4) 수업방법 : 강의 및 질의응답	
제 4 주	1	(1) 강의주제 : 탄수화물(당질) 영양 I	- 주 p. 49~55 - 부 p. 74~87 - <b>빔프로젝터, 스피커, 화이트보드</b> - <b>강의노트</b>
	2	(2) 강의목표 : 탄수화물(당질)의 분류와 특성 및 영양	
	3	(3) 강의세부내용 : - 당질영양학의 개요 - 당질의 분류와 그 특성 - 당질의 체내에서의 역할 - 당질의 체내에서의 대사과정 (4) 수업방법 : 강의 및 질의응답	
제 5 주	1	(1) 강의주제 : 탄수화물(당질) 영양II	- 주 p. 56~68 - 부 p. 88~101 - <b>빔프로젝터, 스피커, 화이트보드</b> - <b>강의노트</b>
	2	(2) 강의목표 : 탄수화물(당질)과 관련된 영양문제와 권장량 및 급원식품	
	3	(3) 강의세부내용 : - 당질의 급원식품 및 권장량 - 당질 섭취와 관련된 영양문제 - 식이섬유소의 정의와 종류 및 생리기능 (4) 수업방법 : 강의 및 질의응답	
제 6 주	1	(1) 강의주제 : 지질의 영양 I	- 주 p. 69~79 - 부 p. 104~133 - <b>빔프로젝터, 스피커, 화이트보드</b> - <b>강의노트</b>
	2	(2) 강의목표 : 지질의 종류와 특성 및 영양	
	3	(3) 강의세부내용 : - 지질의 개요와 분류 및 특성 - 지질의 체내 역할 (4) 수업방법 : 강의 및 질의응답	
제 7 주	1	(1) 강의주제 : 지질의 영양 II	- 주 p. 80~88 - 부 p. 118~132 - <b>빔프로젝터, 스피커, 화이트보드</b> - <b>강의노트</b> - <b>수시평가 5점</b> <b>(5문제 - 배점1점)</b>
	2	(2) 강의목표 : 지질의 대사과정 및 기능	
	3	(3) 강의세부내용 : - 지질의 운반 - 지질의 대사 및 기능 - 지질섭취와 관련된 영양문제 (4) 수업방법 : 강의 및 질의응답	
제 8 주	1	중간고사	필기시험
	2		-객관식 15문항(각1점)
	3		-주관식 단답형 3문항(각2점) -주관식 기술형 3문항(각3점) -총30점
제 9 주	1	(1) 강의주제 : 단백질의 영양 I	- 주 p. 89~93 - 부 p. 136~142 - <b>빔프로젝터, 스피커, 화이트보드</b> - <b>강의노트</b>
	2	(2) 강의목표 : 단백질의 개요와 분류 및 특성	
	3	(3) 강의세부내용 : - 단백질의 정의 - 단백질의 체내의 역할 - 아미노산의 구조와 종류 (4) 수업방법 : 강의 및 질의응답	
제 10 주	1	(1) 강의주제 : 단백질의 영양II	- 주 p. 93~100 - 부 p. 143~156 - <b>빔프로젝터, 스피커, 화이트보드</b> - <b>강의노트</b> - <b>과제 : 식품첨가물 조사 및 발표</b> <b>(평가방법 :독창성, 창의성, 성실성)</b>
	2	(2) 강의목표 : 단백질의 대사 과정과 관련된 건강문제	
	3	(3) 강의세부내용 : - 단백질의 소화, 흡수과정 - 단백질 섭취와 관련된 영양과 건강문제 - 단백질 식품의 질적인 평가와 섭취 (4) 수업방법 : 강의 및 질의응답, 과제발표	
제 11 주	1	(1) 강의주제 : 비타민의 영양	- 주 p. 99~148

	2	(2) 강의목표 : 비타민 영양의 중요성				
	3	(3) 강의세부내용 : - 비타민의 체내 역할 - 비타민의 분류 및 일반성질 - 지용성 비타민의 생리기능 및 결핍, 과잉증 - 수용성 비타민의 생리기능 및 결핍, 과잉증	- 부 p. 160~199 - <b>빔프로젝터, 스피커, 화이트보드</b> - <b>강의노트</b>			
		(4) 수업방법 : 강의 및 질의응답, 과제발표				
제 12 주	1	(1) 강의주제 : 무기질의 영양				
	2	(2) 강의목표 : 무기질 영양의 중요성				
	3	(3) 강의세부내용 : - 무기질의 체내의 역할과 특성 - 다량무기질의 생리기능 - 다량무기질의 급원식품과 권장량 - 미량무기질의 생리기능 - 미량무기질의 급원식품과 권장량	- 주 p. 149~186 - 부 p. 202~233 - <b>빔프로젝터, 스피커, 화이트보드</b> - <b>강의노트</b>			
		(4) 수업방법 : 강의 및 질의응답, 과제발표				
제 13 주	1	(1) 강의주제 : 수분과 영양				
	2	(2) 강의목표 : 체내수분의 역할 및 건강에 미치는 영향				
	3	(3) 강의세부내용 : - 체내 수분의 분포 - 체내 수분의 역할 - 물의 생리적 기능 - 물과 건강	- 주 p. 187~198 - 부 p. 56~73 - <b>빔프로젝터, 스피커, 화이트보드</b> - <b>강의노트</b>			
		(4) 수업방법 : 강의 및 질의응답, 과제발표				
제 14 주	1	(1) 강의주제 : 영양관리와 항산화 영양소				
	2	(2) 강의목표 : 비만이 인체에 미치는 영향과 항산화 영양소의 기능				
	3	(3) 강의세부내용: - 비만의 분류 및 원인 - 체중조절 및 관리 - 에너지 섭취 불균형으로 유발되는 질환들 - 항산화의 개념과 항산화영양소의 역할	- 주 p. 199~234 - <b>빔프로젝터, 스피커, 화이트보드</b> - <b>강의노트</b>			
		(4) 수업방법 : 강의 및 질의응답, 과제발표				
제 15 주	1		<b>필기시험</b>			
	2		-객관식 15문항(각1점)			
	3	기말고사	-주관식 단답형 3문항(각2점) -주관식 기술형 3문항(각3점) -총30점			
5. 성적평가 방법						
중간고사	기말고사	과 제	수시평가	출 결	수업참여도	합 계
30 %	30 %	10 %	5 %	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)