

<표 IV-3> 학습과정의 수업계획서

1. 강의개요							
학습과목명	건강과다이어트	학점	3	교·강사명	김유나	교·강사 전화번호	-
강의시간	3	강 의 실	-	수강대상	-	E-mail	-
2. 교과목 학습목표							
건강 및 건강관리의 개념을 이해하고 다양한 건강관리 방법을 숙지하여 운동을 통하여 아름다움과 건강함의 필요성을 인식시키며, 건강과 다이어트를 위한 원활한 신진대사의 중요성과 영양소가 인체에 미치는 역할과 기능을 이해하여 올바른 식생활을 권장하는 데 목표를 둔다.							
3. 교재 및 참고문헌							
김남익(2015), 건강과 운동처방, 의학서원							
이경영 외(2011), 다이어트 영양학, 대한미디어							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용			과제 및 기타 참고사항		
제 1 주	1	-강의주제 : 현대사회와 건강 -강의목표 : 건강의 이해 및 건강의 결정요인, 운동과 건강의 관련성에 대해 학습한다. -강의세부내용 : 건강의 정의, 신체적 건강, 정서적 건강, 사회적 건강, 종교적 건강 -수업방법 : 강의/질의응답					
	2	-강의세부내용 : 건강의 결정요인 -수업방법 : 강의/질의응답					
	3	-강의세부내용 : 운동과 건강의 관련성 -수업방법 : 강의/질의응답					
제 2 주	1	-강의주제 : 운동검사 및 건강진단, 합리적인 운동방법 -강의목표 : 건강증진을 위한 합리적인 운동방법을 알 수 있다. -강의세부내용 : 체력, 운동검사 및 처방, 건강진단 -수업방법 : 강의/질의응답					
	2	-강의세부내용 : 합리적인 운동방법, 건강증진과 맞춤운동, 준비운동 -수업방법 : 강의/질의응답					
	3	-강의세부내용 : 본 운동, 정리운동 -수업방법 : 강의/질의응답					
제 3 주	1	-강의주제 : 생활습관병과 운동처방 I -강의목표 : 건강한 현대인의 심폐기능과 운동처방, 심혈관계 질환과 운동처방에 대해 살펴본다. -강의세부내용 : 에너지 시스템 -수업방법 : 강의/질의응답					
	2	-강의세부내용 : 운동의 실제, 운동 프로그램, 흡연 -수업방법 : 강의/질의응답					
	3	-강의세부내용 : 심혈관계 질환, 심장질환, 동맥경화증, 운동 및 건강관리					

제 4 주	1	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의주제 : 생활습관병과 운동처방II -강의목표 : 비만예방 및 관리 및 고지혈증과 운동처방에 대해 학습한다. -강의세부내용 : 비만의 정의, 체지방 측정 방법, 비만의 질환평가, 체중조절과 운동처방, 체중조절과 영양	
	2	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용: 고지혈증의 개요, 고지혈증의 위험도 및 처방	
	3	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용: 동맥경화증, 고지혈증과 영양, 운동처방, 알코올	
제 5 주	1	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의주제 : 생활습관병과 운동처방III -강의목표 : 고혈압과 운동처방, 당뇨와 운동처방에 대해 알아본다. -강의세부내용 : 혈압의 개요, 혈압의 분류, 혈압의 측정	
	2	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 고혈압에 수반되는 증상, 고혈압의 주요 합병증, 고혈압의 예방, 운동처방, 저혈압	
	3	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 당뇨병의 개요, 당뇨병의 원인, 당뇨병의 증상, 합병증, 당뇨병의 진단 및 측정, 당뇨병의 관리, 당뇨병의 예방	
제 6 주	1	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의주제 : 특수 목적에 따른 건강과 운동처방 -강의목표 : 여성건강과 운동처방, 스트레스와 운동처방에 대해 학습한다. -강의세부내용 : 항상성	
	2	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 여성호르몬의 역할, 여성의 시기별 특징과 운동의 효과, 여성 질환, 여성의 신체구조 및 운동	
	3	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 스트레스의 개요, 스트레스의 측정, 스트레스와 질병, 스트레스 호르몬, 스트레스 해소 방법	
제 7 주	1		
	2		중간고사
	3		
제 8 주	1	-강의주제 : 바람직한 영양관리 -강의목표 : 바람직한 영양을 이해 함으로서 질병예방과 건강을 유지하는 방법을 알 수 있다. -강의세부내용 : 영양상태, 영양상태 평가	
	2	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 건강한 식생활을 위한 지침	
	3	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 우리나라 식사 구성안	

제 9 주	1	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의주제 : 탄수화물 -강의목표 : 탄수화물 영양소에 대해 학습한다. -강의세부내용 : 탄수화물의 종류, 탄수화물의 소화와 흡수	
	2	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 탄수화물의 대사과정, 탄수화물의 기능	
	3	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 탄수화물 섭취와 현대인의 건강, 탄수화물의 급원식품	
제 10 주	1	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의주제 : 지질 -강의목표 : 지질 영양소에 대해 이해한다. -강의세부내용 : 지질의 종류	*과제물제출
	2	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 지질의 소화와 흡수, 지질의 대사과정	
	3	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 지질의 기능, 지질의 섭취와 현대인의 건강	
제 11 주	1	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의주제 : 단백질 -강의목표 : 단백질 영양소에 대해 살펴본다. -강의세부내용 : 단백질의 종류, 단백질의 구조	
	2	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 단백질의 소화와 흡수, 대사과정, 단백질의 기능, 단백질의 질	
	3	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 단백질 섭취와 현대인의 건강, 단백질의 급원식품	
제 12 주	1	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의주제 : 수용성 · 지용성비타민 -강의목표 : 수용성 · 지용성 비타민에 대해 알아본다. -강의세부내용 : 비타민C, 티아민, 리보플라빈, 니아신	
	2	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 비타민B6, 엽산, 비타민B12, 판토텐산, 비오틴	
	3	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 지용성 비타민 A. D. E. K	
제 13 주	1	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의주제 : 다량무기질. 미량무기질 -강의목표 : 무기질의 종류와 기능에 대해 알아본다. -강의세부내용 : 칼슘, 인, 나트륨	
	2	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 염소, 마그네슘, 황	
	3	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 철분, 아연, 구리, 불소, 망간, 요오드, 셀레늄, 몰리브덴	

제 14 주	1	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의주제 : 에너지와 영양 -강의목표 : 인체에 필요한 에너지와 영양에 대해 학습한다. -강의세부내용 : 식품에너지
	2	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 인체의 에너지 소비량, 에너지 균형
	3	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 비만
제 15 주	1	기말고사
	2	
	3	

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30 %	30 %	20 %	20 %		100 %	

6. 수업 진행 방법

강의

7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항

8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)

9. 강의유형

이론중심(✓), 토론, 세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론, 세미나 병행(), 이론 및 실기 병행(), 이론 및 실험, 실습 병행(),