

## [수업계획서] 식생활과건강

1. 강의개요							
학습과목명	식생활과건강	학점	3	교·강사명	추후공지	교·강사 전화번호	추후공지
강의시간	추후공지	강의실	추후공지	수강대상	-	E-mail	추후공지
2. 교과목 학습목표							
<p>인간의 질병은 유전적인 질환 이외에 대체로 잘못된 식생활과 식습관 및 생활습관에 기인하는데 이를 개선하기 위해서 열량, 대사, 균형에 대한 개념을 정립하고 영양소와 관련된 질병과의 관계를 이해하며 문제점을 파악하여 올바른 식습관 형성을 통해 질병을 예방할 수 있다.</p> <p>1. 3대 열량 영양소 탄수화물, 지방, 단백질의 대사와 관련된 당뇨병, 순환계 질병, 간질환과 열량대사와 체중 조절 불균형으로 나타나는 저체중과 과체중, 비만, 영양 부족으로 나타나는 영양성 빈혈증, 악성 빈혈증과 골다공증, 면역, 각종 압과 영양의 상관관계를 이해하고 설명할 수 있다.</p> <p>2. 우리나라의 식품 영양 섭취 실태에 비추어 본 문제점, 가공 식품이나 패스트푸드의 섭취 증가와 식문화 등을 학습하고 이를 바탕으로 식품섭취와 관련된 영양소의 불균형, 과잉 섭취나 결핍 등으로 나타나는 여러 질환의 원인, 문제점, 해결방안 등을 모색하여 건강한 식습관을 확립하고 이를 응용하여 건강관리를 할 수 있다.</p> <p>3. 건강과 관련된 질환에 대한 정보를 유인물과 동영상을 통해 습득하고 스마트폰 식단 일지를 작성하면서 일상생활에서 활용할 수 있는 능력을 함양한다.</p>							
3. 교재 및 참고문헌							
한정순 외 3인 - 현대인의식생활과건강 - 지구문화 - 2018							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용			과제 및 기타 참고사항		
제1주	1	1.강의주제: 오리엔테이션 2.강의목표: 수업계획 및 학생 준비사항, 교재, 과제, 평가방법을 공지한다. 3.강의세부내용: 식생활과 건강 수업계획 설명, 학습 진행 설명, 학습평가방법을 공지한다.			<b>&lt;오리엔테이션자료&gt;</b> -강의계획서 배부 -수강 시 주의사항 공지 -교재 및 과제 관련 공지 -수시시험 공지		
	2	1.강의주제: 식생활과 식습관에 영향을 미치는 요인 2.강의목표: 식생활과 식습관에 영향을 미치는 요인 중 패스트푸드와 외식문화 등을 인식하고, 건강한 식습관을 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 건강과 식생활, 식생활과 식습관에 영향을 미치는 요인으로 가공식품과 외식산업에 대하여 학습한다.			주교재 p.10-12 chapter1.식생활과 건강 빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT		
	3	1.강의주제: 한국인을 위한 식생활 지침과 한국인의 식생활 현주소 2.강의목표: 한국인의 식생활 지침과 식품 및 영양 섭취 실태에 대한 문제점을 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 한국인을 위한 식생활, 국민 건강생활의 지침과 한국인의 식품 섭취와 영양 섭취 실태에 대하여 학습한다.			주교재 p.12-13 chapter1.식생활과 건강 부교재 p.17-20 chapter1. 식생활과 건강 2. 한국인의 식생활 현주소 빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT		
제2주	1	1.강의주제: 식품과 영양 및 탄수화물			주교재 p.14-24		

		<p>chapter2.식품과 영양</p> <p>1. 식품과 영양소</p> <p>2. 탄수화물</p> <p style="text-align: center;"><b>&lt;과제 공지&gt;</b></p> <p>1. 주제: 최신 유행하는 다이어트방법의 장단점을 이해하고 스마트폰을 활용하여 자신의 식사일지를 작성하고 다이어트 식습관 계획하기</p> <p>2. 과제목표: 식이로 하는 다양한 다이어트 방법의 장점과 문제점을 알아보고 24시간 회상법이나 스마트폰을 활용한 식단일지를 작성하여 올바른 식습관을 갖도록 한다.</p> <p>3. 평가: 총15점</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 제출기한(2)</li> <li>- 내용의 충실도(8)</li> <li>- 완성도(5)</li> </ul> <p>4. 제출양식: 한글 또는 워드로 작성</p> <p>5. 제출기한: 9주차 수업시 제출</p> <p>범 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT</p>
	2	<p>1.강의주제: 지질</p> <p>2.강의목표: 지질의 체내 열량, 대사, 균형 등에 대한 개념을 이해하여 올바른 식생활을 실천할 수 있다.</p> <p>3.강의세부내용: 지질 및 지방산의 정의, 구조 및 분류, 생리기능, 소화와 흡수, 지질의 운반, 대사, 지질과 건강, 권장섭취량, 급원식품과 대치식품에 대하여 학습한다.</p> <p>주교재 p.24-35 chapter2.식품과 영양</p> <p>3. 지질</p> <p>범 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT</p>
	3	<p>1.강의주제: 단백질</p> <p>2.강의목표: 단백질의 체내 열량, 대사, 균형 등에 대한 개념을 이해하여 올바른 식생활을 실천할 수 있다.</p> <p>3.강의세부내용: 단백질의 분류, 기능, 소화와 흡수 및 대사, 상호보충효과, 권장량, 단백질과 건강, 급원 식품에 대하여 학습한다.</p> <p>주교재 p.36-44 chapter2.식품과 영양</p> <p>4. 단백질</p> <p>범 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT</p>
제3주	1	<p>1.강의주제: 비타민</p> <p>2.강의목표: 비타민을 분류하고 불균형시 나타나는 증상 및 질병을 이해하고 설명할 수 있다.</p> <p>3.강의세부내용:</p> <p>가. 비타민의 흡수와 체내의 대사조절, 권장량, 결핍증, 과잉증, 급원식품에 대하여 학습한다.</p> <p>주교재 p.45-68 chapter2.식품과 영양</p> <p>5. 비타민</p> <p>범 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT</p>
	2	<p>1.강의주제: 무기질</p> <p>2.강의목표: 무기질의 우리 몸에서의 기능 및 대사에 대하여 이해하고 올바른 식생활을 할 수 있다.</p> <p>3.강의세부내용:</p> <p>가. 무기질의 생리기능과 체내의 대사조절, 흡수와 대사, 결핍증, 급원식품에 대하여 학</p> <p>주교재 p.68-85 chapter2.식품과 영양</p> <p>6. 무기질</p> <p>범 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT</p>

		습한다.	
	3	1.강의주제: 수분과 전해질 2.강의목표: 수분과 전해질균형이 대사 및 인체에 미치는 영향을 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용:수분의 생리기능과 흡수 및 대사, 급원과 배설, 균형, 필요량, 조절, 전해질 균형에 대하여 학습한다.	주교재 p.85-102 chapter2.식품과 영양 7. 수분 8. 전해질 균형 빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
제4주	1	1.강의주제: 한국인 영양섭취기준 2.강의목표: 한국인의 영양섭취기준을 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 평균필요량, 권장섭취량, 충분섭취량, 상한섭취량의 대하여 학습한다.	주교재 p.103-106 chapter3.영양섭취기준과 식생활 1. 한국인 영양섭취기준 빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
	2	1.강의주제: 한국인의 식생활과 최근 우리 식사경향 2.강의목표: 한국인의 전통적 식사와 최근 식사경향을 이해하고 문제점을 도출할 수 있다. 3.강의세부내용: 한국전통 음식의 특징, 최근 우리의 식사경향에 대하여 학습하면서 문제점을 도출한다.	주교재 p.106-109 chapter3.영양섭취기준과 식생활 2. 한국인의 식생활 빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
	3	1.강의주제: 한국인을 위한 식생활지침 2.강의목표: 생애주기별 식생활지침을 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 한국인을 위한 식생활목표, 지침, 실천지침, 노인, 영유아, 임신수유부, 어린이, 청소년을 위한 식생활지침에 대하여 학습한다.	주교재 p.109-114 chapter3.영양섭취기준과 식생활 3. 한국을 위한 식생활지침 빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
제5주	1	1.강의주제: 비만과 비만의 진단 2.강의목표: 비만의 유병률과 진단 방법을 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 비만의 유병률과 비만도, BMI, 생체전기저항측정법, WHR, CT에 의한 진단방법을 학습한다.	주교재 p.116-119 chapter4.비만 1. 유병률 2. 비만의 진단 빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
	2	1.강의주제: 비만의 원인과 형태 2.강의목표: 비만의 원인과 형태에 따른 분류에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 비만의 원인, 지방위치와 지방세포의 특징에 따른 비만의 형태에 대하여 학습한다.	주교재 p.120-122 chapter4.비만 3. 비만의 원인 4. 비만의 형태 빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
	3	1.강의주제: 비만으로 인한 질환과 예방 및 관리 2.강의목표: 비만으로 인한 질환과 예방 및 관리방법에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 비만으로 인한 질환(고혈압, 고지혈증, 제2형 당뇨병, 대사증후군, 뇌졸중, 여성생식기계 이상, 호흡기능, 근골격계 이상, 암, 간, 담도계 질환, 정신적 사회적 문제)와 비만 예방 및 관리(영양관리, 비만치	주교재 p.122-134 chapter4.비만 5. 비만으로 인한 질환 6. 비만예방 및 관리 빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT

		료, 운동요법, 행동수정, 약물 및 수술요법, 비만 예방을 위한 식생활)에 대하여 학습한다.	
제6주	1	1.강의주제: 심혈관계 질환 2.강의목표: 심혈관계 질환의 종류와 위험인자, 동맥경화의 원인 및 관리방법을 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 심혈관계 질환의 종류와 위험인자, 동맥경화의 발생 원인과 진행과정, 영양관리방법에 대하여 학습한다.	주교재 p.135-142 chapter5.심혈관계 질환 1. 심혈관계 질환 2. 동맥경화 빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
	2	1.강의주제: 뇌졸중과 울혈성 심부전 2.강의목표: 뇌졸중과 울혈성 심부전의 원인과 증상, 영양관리에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 뇌졸중과 울혈성 심부전의 원인과 증상, 영양관리에 대하여 학습한다.	주교재 p.142-145 chapter5.심혈관계 질환 3. 뇌졸중 4. 울혈성 심부전 빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
	3	1.강의주제: 허혈성 심질환과 고지혈증, 고혈압 2.강의목표: 허혈성 심질환과 고지혈증, 고혈압의 원인과 영양관리에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 허혈성 심질환과 고지혈증, 고혈압의 원인과 분류, 영양관리, 생활습관 개선에 대하여 학습한다.	주교재 p.146-158 chapter5.심혈관계 질환 5. 허혈성 심질환 6. 고지혈증 7. 고혈압 빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
제7주	1	중간고사	<정기시험-필답고사> 1. 6주까지 배운 내용의 이론적 이해정도의 평가 2. 난이도상(서술형주관식), 중(단답형), 하(객관식)로 구분, 혼용하여 총 30점 만점으로 출제. 3. 각 문항별 배점 표시
	2	1.강의주제: 당뇨병 2.강의목표: 당뇨병의 원인, 증상과 진단의 이해 및 당뇨병을 분류하고 혈당관리, 영양관리에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 당뇨병의 정의, 원인, 증상과 진단, 분류, 관리와 영양치료에 대하여 학습한다.	주교재 p.159-169 chapter6.당뇨병 1. 당뇨병의 정의 2. 당뇨병의 원인 3. 당뇨병의 증상과 진단 4. 당뇨병의 분류 5. 당뇨병의 관리와 영양치료 빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
	3	1.강의주제: 당뇨병과 합병증 2.강의목표: 당뇨병에 의한 합병증을 이해하고 발관리, 약물요법, 운동요법에 대하여 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 당뇨병에 의한 합병증, 발관리, 약물요법, 운동요법에 대하여 학습한다.	주교재 p.170-175 chapter6.당뇨병 6. 당뇨병과 합병증 7. 당뇨 환자의 발관리 8. 약물요법 9. 운동요법 빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
제8주	1	1.강의주제: 중간고사 풀이 2.강의목표: 중간고사 내용의 풀이를 통해	중간고사 문제지

		<p>학습의 이해를 높인다.</p> <p>3.강의세부내용: 중간고사에 출제 된 문항을 중심으로 문제풀이를 통해 학습 이해를 높인다.</p>	
	2	<p>1.강의주제: 위질환</p> <p>2.강의목표: 위질환의 종류 및 식생활과의 관계를 이해하고 설명할 수 있다.</p> <p>3.강의세부내용: 소화불량증, 위염, 위·십이지장 궤양, 위하수증 등에 대하여 학습한다.</p>	<p>주교재 p.176-179 chapter7.위장질환</p> <p>1. 위질환</p> <p>빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT</p>
	3	<p>1.강의주제: 장질환</p> <p>2.강의목표: 장질환의 종류 및 식생활과의 관계를 이해하고 설명할 수 있다.</p> <p>3.강의세부내용: 고창, 이완성 변비, 경련성 변비, 설사, 글루텐 과민 장질환, 게실염, 과민성 대장 증후군에 대하여 학습한다.</p>	<p>주교재 p.179-186 chapter7.위장질환</p> <p>2. 장질환</p> <p>빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT</p>
제9주	1	<p>1.강의주제: 과제 발표 및 토론</p> <p>2.강의목표: 과제를 발표하고 학습자간 토론을 통해 과제에 대한 이해를 높인다.</p> <p>3.강의세부내용: 과제 발표와 학습자간의 토론을 유도하고 교수자의 피드백을 통해 수업이해도를 높인다.</p>	<p><b>&lt;과제 제출&gt;</b></p> <p>1. 주제: 최신 유행하는 다이어트방법의 장단점을 이해하고 스마트폰을 활용하여 자신의 식사일지를 작성하고 다이어트 식습관 계획하기</p> <p>2. 과제목표: 식이로 하는 다양한 다이어트 방법의 장점과 문제점을 알아보고 24시간 회상법이나 스마트폰을 활용한 식단일지를 작성하여 올바른 식습관을 갖도록 한다.</p> <p>3. 평가: 총 15점 - 제출기한(2) - 내용의 충실도(8) - 완성도(5)</p> <p><b>&lt; 과제 발표 &gt;</b></p> <p>1. 과제발표를 통한 학습자간의 토론</p> <p>2. 교수자의 피드백</p> <p>빔 프로젝트, 컴퓨터</p>
	2	<p>1.강의주제: 골다공증과 식생활</p> <p>2.강의목표: 골다공증의 정의와 유형, 증상에 대하여 이해하고 설명할 수 있다.</p> <p>3.강의세부내용: 골다공증의 정의와 유형, 증상에 대하여 학습한다.</p>	<p>주교재 p.187-188 chapter8.골다공증과 식생활</p> <p>1. 골다공증의 정의 2. 골다공증의 유형 3. 골다공증의 증상</p> <p>빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT</p>
	3	<p>1.강의주제: 골다공증의 예방과 관리</p> <p>2.강의목표: 골다공증의 관련인자 및 예방과 관리방법을 이해하고 설명할 수 있다.</p> <p>3.강의세부내용: 골다공증의 관련인자, 예방과 관리, 칼슘의 항상성 조절, 영양치료에 대하여 학습한다.</p>	<p>주교재 p.188-196 chapter8.골다공증과 식생활</p> <p>4. 골다공증의 관련 인자 5. 골다공증의 예방과 관리 6. 칼슘의 항상성 조절 7. 골다공증의 영양치료</p>

			<p>빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT</p>
제10주	1	<p>1.강의주제: 빈혈과 식생활 2.강의목표: 빈혈의 원인 및 관리, 치료에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 빈혈의 정의, 판정, 종류 및 영양치료 등에 대하여 학습한다.</p>	<p>주교재 p.197-207 chapter9.빈혈과 식생활 1. 빈혈과 정의 2. 빈혈의 판정 3. 빈혈의 종류 및 영양치료</p> <p><b>&lt;수시시험-꼭지시험&gt;</b> 1. 1-9주차 수업내용에 대한 시험 실시 2. 난이도 중의 5문항 이내의 주관식, 단답식, 객관식 중 혼용하여 출제 3. 5점 만점으로 하여 수업이해도와 충실도 평가</p> <p>빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT</p>
	2	<p>1.강의주제: 알코올과 간질환 2.강의목표: 알코올의 대사, 흡수, 지방간의 원인과 증상, 영양치료에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 알코올과 간질환, 알코올과 영양소에 대하여 학습하고, 알코올성 간질환 관련 동영상을 시청한 후 토론한다.</p>	<p><b>&lt; 동영상 시청 &gt;</b> 1. 주제: 알코올성 간 질환 2. 목표: 간질환의 위험성을 알고 음주에 대한 새로운 인식을 하며 실생활에 실천할 수 있다. 3. 내용: 원인, 증상, 간경화사례, 술의 독성, 진단, 예방 및 치료 등</p> <p>주교재 p.208-217 chapter10.알코올과 간질환 1. 알코올과 간질환 2. 알코올과 영양소 동영상(유튜브 활용)(제목: 술이 독이 된다. 알코올성 간질환)</p> <p>빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT</p>
	3	<p>1.강의주제: 암과 식생활 2.강의목표: 암과 사망률 및 암 발병에 대하여 이해하고 영양대사와 연관성이 있음을 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 암과 사망률, 암의 종류, 원인, 진단, 증상에 대하여 학습한다.</p>	<p>주교재 p.218-223 chapter11.암과 식생활 1. 암 2. 암의 종류 3. 암의 원인 4. 암의 진단 5. 암의 증상</p> <p>빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT</p>
제11주	1	<p>1.강의주제: 암의 종류와 영양치료 2.강의목표: 암의 종류와 영양치료에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 암의 종류와 영양치료, 영양공급, 영양문제, 생활지침에 대하여 설명할 수 있다.</p>	<p>주교재 p.224-236 chapter11.암과 식생활 1. 암의 종류와 영양치료 2. 암환자의 영양공급 3. 암환자의 영양문제 4. 암 예방을 위한 생활지침</p>

			빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
	2	1.강의주제: 운동과 건강 2.강의목표: 운동과 건강 및 영양소의 상관 관계를 이해하고 건강을 유지하기 위한 적절한 영양소 섭취방법을 실천할 수 있다. 3.강의세부내용: 운동과 건강 및 영양소에 대하여 학습한다.	주교재 p.237-242 chapter12.운동과 건강 1. 운동과 건강 2. 운동과 영양소  빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
	3	1.강의주제: 운동과 생활습관병 2.강의목표: 운동을 통한 생활습관병의 관리에 대하여 이해한다. 3.강의세부내용: 운동을 통한 생활습관병(고혈압, 당뇨병, 허혈성 심질환, 골관절염, 골다공증)의 운동요법과 운동의 좋은 점에 대하여 학습한다.	주교재 p.242-247 chapter12.운동과 건강 1. 운동과 생활습관 병 2. 운동의 좋은점  빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
제 12주	1	1.강의주제: 흡연과 건강 및 영양소 2.강의목표: 흡연이 인체에 미치는 영향과 흡연자에게 필요한 영양소에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 흡연과 건강 및 필요한 영양소에 대하여 학습한다.	주교재 p.248-252 chapter13.흡연과 건강 1. 흡연과 건강 2. 흡연과 영양소  빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
	2	1.강의주제: 흡연과 질환 2.강의목표: 흡연으로 인한 질환과 금연에 효과적인 식생활을 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 흡연과 질환(폐암, 만성폐기증, 동맥경화증과 심장순환계 질병) 및 금연에 도움이 되는 식생활에 대하여 학습한다.	주교재 p.252-255 chapter13.흡연과 건강 3. 흡연과 질환 4. 금연에 도움이 되는 식생활  빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
	3	1.강의주제: 식품 알레르기 2.강의목표: 식품 알레르기와 종류 및 면역과 영양에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 식품알레르기(달걀, 우유, 메밀, 글루텐, 신경성 알레르기 등)와 면역에 대하여 학습한다.	주교재 p.256-258 chapter14.알레르기 및 스트레스와 식생활 1. 식품 알레르기  빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
제 13주	1	1.강의주제: 스트레스 2.강의목표: 스트레스가 인체에 미치는 영향과 영양관리에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 스트레스에 대한 반응기전과 대사변화, 영양관리에 대하여 학습한다.	주교재 p.259-265 chapter14.알레르기 및 스트레스와 식생활 2. 스트레스  빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
	2	1.강의주제: 기능성 식품 2.강의목표: 기능성 식품의 종류와 기능 등에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 기능성식품의 정의와 종류 및 기능, 기능성 표시에 의한 분류에 대하여 학습한다.	주교재 p.266-272 chapter15.기능성 식품과 건강 1. 기능성 식품 2. 기능성 식품의 종류와 기능  빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
	3	1.강의주제: 건강기능식품의 조건 및 분류 2.강의목표: 건강기능식품의 기능성 식소재	주교재 p.273-285 chapter15.기능성 식품과 건강

		에 대하여 이해하고 분류할 수 있다. 3.강의세부내용: 건강기능식품의 조건, 분류 (체지방 감소, 당 조절, 동맥경화, 고혈압, 뇌졸중, 고지혈증, 골다공증, 관절염, 노화예방, 암 예방에 좋은 기능성 식소재)에 대하여 학습한다.	3. 건강기능 식품의 조건 4. 건강기능 식품의 분류 빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
제 14주	1	1.강의주제: 피부의 기능과 영양소 2.강의목표: 피부의 기능을 이해하고 영양소가 피부에 미치는 효과를 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 피부의 기능 및 영양소에 대하여 학습한다.	주교재 p.286-292 chapter16.피부와 모발건강을 위한 식생활 1. 피부의 기능 2. 피부와 영양소 빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
	2	1.강의주제: 피부 타입 및 연령별 영양과 피부에 영향을 미치는 요소 2.강의목표: 피부타입과 연령에 맞는 영양을 알아보고 영향을 미치는 요소에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 피부타입별 영양, 연령에 따른 피부변화, 피부에 영향을 미치는 요소에 대하여 학습한다.	주교재 p.292-295 chapter16.피부와 모발건강을 위한 식생활 3. 피부 타입별 영양 4. 연령에 따른 피부 변화 5. 피부에 영양을 미치는 요소 빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
	3	1.강의주제: 모발건강을 위한 영양 2.강의목표: 모발건강과 영양소의 관계 및 관련호르몬의 작용, 두피질환을 이해하고 설명할 수 있으며, 한국인의 영양기준과 식품교환표를 활용하여 건강한 식생활 계획을 수립할 수 있는 능력을 함양한다. 3.강의세부내용: 모발과 영양, 영양소, 호르몬, 두피질환에 대하여 이해하고 한국인의 영양섭취기준, 식품중 식이섬유 함량, 실생활에서 이용하기 쉬운 식품교환표, 각 나라의 식생활 실천지침에 대하여 학습한다.	주교재 p.295-302 chapter16.피부와 모발건강을 위한 식생활 6. 모발 건강을 위한 영양 주교재 p.316-330 부록. 한국인의 영양섭취기준 빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT
제 15주	1	기말고사	<정기시험-필답고사> 1. 14주까지 배운 내용의 이론적 이해정도의 평가 2. 난이도상(서술형주관식), 중(단답형), 하(객관식)로 구분, 혼용하여 총 30점 만점으로 출제 3. 각 문항별 배점 표시
	2	1.강의주제: 기말고사 풀이 2.강의목표: 기말고사 내용의 풀이를 통해 학습의 이해를 높인다. 3.강의세부내용: 기말고사에 출제 된 문항을 중심으로 문제풀이를 통해 학습 이해를 높인다.	기말고사 문제지
	3	1.강의주제: 건강체중 2.강의목표: 건강체중의 개념을 이해하고 체중관리의 중요성을 이해하고 설명할 수 있다. 3.강의세부내용: 건강체중의 정의와 체중판정, 생애주기별 비만의 특징, 체중감량 방법,	<동영상 시청 > 1. 주제: 거식증과 폭식증 2. 목표: 섭식장애의 인체 내의 문제점을 이해하여 올바른 식생활을 할 수 있다. 3. 내용: 거식증과 폭식증의 원인,

						<p>증상, 부작용, 예방 및 관리</p> <p>4. 부교재 p.159-180 chapter8.건강체중과 식생활</p> <p>1. 건강체중 2. 비만 3. 저체중</p> <p>동영상(유튜브 활용)(제목: 비뚤어진 다이어트 욕망, 거식증과 폭식증)</p> <p>빔 프로젝트, 컴퓨터, 교재,교안, PPT</p>
5. 성적평가 방법						
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%	30%	15%	20%	5%	100 %	
6. 수업 진행 방법						
◦ 강의 80%, 질의/응답 20%						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						
◦ 토론이 포함된 주차에는 적극적인 참여가 요구됨						
8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)						
9. 강의유형						
이론중심(●), 토론, 세미나 중심( ), 실기 중심( ), 이론 및 토론,세미나 병행( ), 이론 및 실험,실습 병행( ), 이론 및 실기 병행( ),						