

<표 IV-3> 학습과정의 수업계획서

1. 강의개요							
학습과목명	건강과다이어트	학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간	3	강 의 실	-	수강대상	실용무용	E-mail	
2. 교과목 학습목표							
<p>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. 1.학습자는 운동, 스트레스, 비만 등과 관련된 여러 가지 생활 습관과 건강과의 관련성을 이해하여 실생활에서 질병을 예방하고 건강을 증진시키는 이해의 폭을 넓혀 실무적으로 조언할 수 있는 자질과 능력을 배양한다. 2.학습자는 건강한 삶의 토대가 되는 균형 잡힌 식생활을 위한 식단을 제시함으로써 다양한 영양소가 신체 건강에 미치는 효과, 그에 따른 바람직한 영양관리법을 이해하며, 운동량에 따른 칼로리 계산 등의 응용 방법을 숙지한다.</p>							
3. 교재 및 참고문헌							
<p>1) 김남익-2015-건강과 운동처방-의학서원 2) 이경영·김소영 공저-2011-다이어트 영양학-대한미디어</p>							
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			Chapter 1. 현대인의 건강과 운동,주교재(p.3~7)		
	2	-강의세부내용 : 건강의 결정요인 -수업방법 : 강의/질의응답			주교재(p.7~12)		
	3	-강의세부내용 : 운동과 건강의 관련성 -수업방법 : 강의/질의응답			주교재(p.13~21)		
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			주교재(p.22~38)		
	2	-강의세부내용 :합리적인 운동방법, 건강증진과 맞춤운동, 준비운동 -수업방법 : 강의/질의응답			주교재(p.39~43)		
	3	-강의세부내용 : 본 운동, 정리운동 -수업방법 : 강의/질의응답			주교재(p.44~61)		
제 3 주	1	-강의주제 : 생활습관병과 운동처방 I -강의목표 : 건강한 현대인의 심폐기능과 운동처방, 심혈관계 질환과 운동처방에 대해 살펴본다. -강의세부내용 : 에너지 시스템			Chapter 2. 생활습관병과 운동처방, 주교재(p.89~92)		

	2	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 운동의 실제, 운동 프로그램, 흡연	주교재(p.92~113)
	3	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 심혈관계 질환, 심장질환, 동맥경화증, 운동 및 건강관리	주교재(p.114~135)
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	주교재(p.136~161)
	2	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용: 고지혈증의 개요, 고지혈증의 위험도 및 처방	주교재(p.162~170)
	3	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용: 동맥경화증, 고지혈증과 영양, 운동처방, 알코올	주교재(p.171~187)
제 5 주	1	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의주제 : 생활습관병과 운동처방Ⅲ -강의목표 : 고혈압과 운동처방, 당뇨와 운동처방에 대해 알아본다. -강의세부내용 : 혈압의 개요, 혈압의 분류, 혈압의 측정	주교재(p.188~195)
	2	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 고혈압에 수반되는 증상, 고혈압의 주요 합병증, 고혈압의 예방, 운동처방, 저혈압	주교재(p.195~210)
	3	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 당뇨병의 개요, 당뇨병의 원인, 당뇨병의 증상, 합병증, 당뇨병의 진단 및 측정, 당뇨병의 관리, 당뇨병의 예방	주교재(p.211~240)
제 6 주	1	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의주제 : 특수 목적에 따른 건강과 운동처방 -강의목표 : 여성건강과 운동처방, 스트레스와 운동처방에 대해 학습한다. -강의세부내용 : 항상성	Chapter 6. 특수 목적에 따른 건강과 운동처방,주교재(p.241~243)
	2	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 여성호르몬의 역할, 여성의 시기별 특징과 운동의 효과, 여성 질환, 여성의 신체구조 및 운동	주교재(p.243~262)
	3	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 스트레스의 개요, 스트레스의 측정, 스트레스와 질병, 스트레스 호르몬, 스트레스 해소 방법	주교재(p.289~309)
제 7 주	1		
	2	중간고사	

	3		
제 8 주	1	-강의주제 : 바람직한 영양관리 -강의목표 : 바람직한 영양을 이해함으로써 질병예방과 건강을 유지하는 방법을 알 수 있다. -강의세부내용 : 영양상태, 영양상태 평가 -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 1. 바람직한 영양관리,주교재(p.11~19)
	2	-강의세부내용 : 건강한 식생활을 위한 지침 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.19~20)
	3	-강의세부내용 : 우리나라 식사 구성안 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.20~29)
제 9 주	1	-강의주제 : 탄수화물 -강의목표 : 탄수화물 영양소에 대해 학습한다. -강의세부내용 : 탄수화물의 종류, 탄수화물의 소화와 흡수 -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 2. 탄수화물, 주교재(p.31~37)
	2	-강의세부내용 : 탄수화물의 대사과정, 탄수화물의 기능 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.37~44)
	3	-강의세부내용 : 탄수화물 섭취와 현대인의 건강, 탄수화물의 급원식품 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.45~53)
제 10 주	1	-강의주제 : 지질 -강의목표 : 지질 영양소에 대해 이해한다. -강의세부내용 : 지질의 종류 -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 3. 지질, 주교재(p.58~65)
	2	-강의세부내용 : 지질의 소화와 흡수, 지질의 대사과정 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.65~68)
	3	-강의세부내용 : 지질의 기능, 지질의 섭취와 현대인의 건강 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.68~76)
제 11 주	1	-강의주제 : 단백질 -강의목표 : 단백질 영양소에 대해 살펴본다. -강의세부내용 : 단백질의 종류, 단백질의 구조 -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 4. 단백질,주교재(p.79~86)
	2	-강의세부내용 : 단백질의 소화와 흡수, 대사과정, 단백질의 기능, 단백질의 질 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.86~92)
	3	-강의세부내용 : 단백질 섭취와 현대인의 건강, 단백질의 급원식품 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.92~97)
제 12 주	1	-강의주제 : 수용성·지용성비타민 -강의목표 : 수용성·지용성 비타민에 대해 알아본다. -강의세부내용 : 비타민C, 티아민, 리보플라빈, 니아신 -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 6. 수용성비타민, 주교재(p.126~138)

	2	-강의세부내용 : 비타민B6, 엽산, 비타민B12, 판토텐산, 비오틴 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.139~158)			
	3	-강의세부내용 : 지용성 비타민 A, D, E, K -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 7. 지용성 비타민, 주교재(p.161~178)			
제 13 주	1	-강의주제 : 다량무기질, 미량무기질 -강의목표 : 무기질의 종류와 기능에 대해 알아본다. -강의세부내용 : 칼슘, 인, 나트륨 -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 8. 다량 무기질, 주교재(p.182~196)			
	2	-강의세부내용 : 염소, 마그네슘, 황 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.197~203)			
	3	-강의세부내용 : 철분, 아연, 구리, 불소, 망간, 요오드, 셀레늄, 몰리브덴 -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 9. 미량 무기질, 주교재(p.208~230)			
제 14 주	1	-강의주제 : 에너지와 영양 -강의목표 : 인체에 필요한 에너지와 영양에 대해 학습한다. -강의세부내용 : 식품에너지 -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 5. 에너지와 영양, 주교재(p.102~103)			
	2	-강의세부내용 : 인체의 에너지 소비량, 에너지 균형 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.103~107)			
	3	-강의세부내용 : 비만 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.107~121)			
제 15 주	1					
	2	기말고사				
	3					
5. 성적평가 방법						
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30 %	30 %	20 %	20 %	-	100 %	
6. 수업 진행 방법						
강의를 통한 이론 수업 / 질의응답을 통한 문제점 해결 / 모듈별 토론을 통한 기획서 작성 및 발표						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						
팀별 수업으로 각 구성원의 참여도에 대한 평가가 있으며, 모듈별 노트북 필수 지참.						
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()						