

수업계획서

2016 년도 2학기

교과명	국문 : 생활속비타민과미네랄이야기		
	영문 : Story of Vitamin and Mineral in the life		
		담당교수	이성열
		소속	피부과학교실(천안)

1. 수업개요 및 특성

영양학적인 측면에 머물던 비타민과 미네랄에 대한 지식을 생활속으로 확대하는 수업

2. 수업목표

이 수업을 듣는 사람은 적어도 비타민과 미네랄에 대한 어떤 시험에도 우수한 성적을 얻을 수 있는 실력을 배양하는 것을 목표로함

■주차별 세부계획

주	제목	학습내용
1	비타민의 역사	비타민과 관련된 인식의 변화 및 발견과정의 역사에 대하여 공부함
2	비타민 A, D, E, K, C 이야기	비타민 A, D, E, K, C의 특성, 기능, 공급원 및 권장량, 결핍 및 과잉시 증상, 질환과 관련된 특징적 소견 등에 관하여 강의함
3	비타민 B군 이야기	비타민 B군의 특성, 기능, 공급원 및 권장량, 결핍 및 과잉시 증상, 질환과 관련된 특징적 소견 등에 관하여 강의함
4	항산화제 이야기	항산화제인 카로티노이드, 안토시아닌 등의 특징 및 기능에 대해 설명하고 항산화지수인 오락에 대하여 강의함
5	탄수화물, 단백질, 물 이야기	5대 영양소에서 가장 큰 비중을 차지하는 탄수화물과 단백질에 대한 이야기와 인체에서 가장 큰 비중을 차지하지만 소홀히 하기 쉬운 물에 대한 이야기
6	지방이야기	흔히 적으로만 생각되온 지방에 대한이야기, 오메가 3, 6 등 흥미로운 지방이야기
7	중간고사	중간고사
8	미네랄의 역사와 특징	대사의 정점에 있는 미네랄의 특성을 이해하고 미네랄이 어떻게 비타민과 함께 대사에 관여하는지에 대하여 강의함
9	신장이야기	미네랄 대사에서 장, 뼈와 함께 중요한 역할을 하는 신장에서 대하여 공부해보는 시간
10	다량 미네랄 이야기	미네랄 칼슘, 인, 마그네슘의 기능, 결핍 및 과잉, 질병과의 관계 등에 대하여 강의함
11	다량 미네랄 이야기	미네랄 나트륨, 포타슘, 황, 염소의 기능, 결핍 및 과잉, 질병과의 관계 등에 대하여 강의함
12	소량 미네랄 이야기	소량미네랄의 기능, 결핍 및 과잉, 질병과의 관계 등에 대하여 강의함
13	소량 미네랄 이야기	소량미네랄의 기능, 결핍 및 과잉, 질병과의 관계 등에 대하여 강의함
14	미네랄로 중금속 배출하기	우리몸에 해로운 중금속을 미네랄 바란스를 이용하여 배출하기
15	과제물 제출하기	그동안 배운 내용을 복습하면서 기말고사에 대비하고 과제물을 작성하는 주간