

비만의 모든 것 강의 계획서

주제	비만의 모든 것
강의목표	현대사회에서 문제가 되고 있는 생활습관병의 주범인 비만에 대하여 이해한다.
준비물	없음
기대효과	건강한 신체조성을 알게 됨으로서 비만예방에 도움을 줄 수 있다.
강의단계	
서론	체지방에 대하여 배운다.
본론	비만과 운동에 대하여 배운다.
결론	비만과 영양에 대하여 배우고 건강하게 살을 빼는 방법에 대하여 배운다.