

2016학년도 1학기 수업계획서

과목명	체중관리와식생활	
학점(시간)	3(3)	
이수구분	일반선택	
수강번호	0417	01
강의시간		
강의실		
교수명	서정숙	
소속	식품영양학과	
면담시간	월 16:00-18:00 사전 약속 요망	

※ 동일과목 :

체중조절과식생활(S00395)

※ 선수과목 :

※ 선행과제 :

1. 강의소개 :

최근 심각한 건강 위험요인으로 지적되고 있는 비만을 예방하거나 치료하기 위해서 효과적인 식생활 관리 방법을 학습한다. 이를 위해서 영양소 기능, 식습관 평가, 영양상담, 체중조절 사례 등 체중조절에 관한 흥미있고 실질적인 강의를 진행함으로써 비만의 영양관리를 효과적으로 할 수 있도록 한다.

2. 수업목표 :

적정한 체중 관리를 통해 건강을 유지하는데 필요한 바람직한 식생활에 대한 이론과 실질적인 식사 관리방법을 학습하여 일상 식생활에서 실천할 수 있는 능력을 기른다.

3. 수업진행방법 :

인터넷을 통한 교수강의를 중심으로 하되 다양한 실물 모형과 시청각 자료를 활용한다.

참고교재 : - 손숙미, 이종호, 임경숙, 조윤옥. 다이어트와 건강. 교문사, 2010

- 구재옥 외. 식사요법 원리와 실습, 교문사, 2012

- 김정희, 임경숙, 이흥미, 조성숙, 김창선. 운동과 영양. 파워북, 2011

5. 수업의 효율성 제고를 위한 기타사항 :

영양학에 관한 기초를 선행학습하면 도움이 된다.

※ 장애학생의 요구가 있을 경우 장애유형에 따라 편의제공을 한다.
 관련사항문의 : 장애학생지원센터 810-1164

6. 학습평가 :

중간고사 30%, 기말고사 30%, 퀴즈 10%, 과제 및 수업 참여도 10%, 출석 20%,

중간고사와 기말고사는 모두 off-line 에서 실시한다.

7. 주별계획

주	학습목표 및 목차	주교재 및 참고자료	퀴즈/과제/토론 유무
1	식생활과 건강 관련성	교재 부분 참고	
2	영양소의 종류와 기능	"	
3	영양소의 적정섭취법: 영양섭취기준	"	
4	비만의 개요	"	과제
5	에너지 균형	"	
6	식품교환법	"	퀴즈
7	비만의 식사관리	"	
8	중간고사		
9	알코올과 건강	"	
10	행동수정요법	"	과제
11	체중조절과 운동	"	
12		"	

7. 주별계획

주	학습목표 및 목차	주교재 및 참고자료	퀴즈/과제/토론 유무
	식사장애		
13	무리한 체중조절과 부작용	"	
14	비만관리 사례연구	"	
15	C:\User sWADMINI~1\AppData\Local\Low\m2soft\TW~r da445060577\WOLEAB75.tmp		