

2016학년도 2학기 수업계획서



교과목	과목명	식생활과건강	학수번호	002676	분반	01
	이수구분	교선	학점	2.0	시간	이론 : 2.00 / 실습 : 0.00
	인증구분		교재명	건강을 위한 식생활과 영양, 파워북		
주 수강대상	원광대학교 학생		강의요일/시간	수34		
			강의실	생활417(생활관시청각실)		
담당교수	성명	최일숙				
	소속	생활과학대학 식품영양학과				
	연락처	전화	063-850-6657	연구실		
		휴대폰		Email	chois@wku.ac.kr	
	면담가능요일/시간	수업후 또는 예약후				

교과목 기본정보

선수과목 또는 선수학습							이수체 계도의 선수과 목				
교과목 성격	경제사회의 변화와 함께 식생활의 변화로 인하여 암, 심혈관계질환, 당뇨 등의 식이관련 만성질환이 많아지고 있고, 또한 비만의 증가와 함께 다이어트에 대한 과도한 현상도 나타나고 있어 국민건강에 위협요인이 되고 있다. 따라서 식생활과 건강에 대한 올바른 기초지식을 통한 바른 식생활과 건강이 필요하다.										
교과목 목표	식품영양학 전공자와 비전공자 모두에게 건강과 식생활에 대한 올바른 지식과 이의 식생활 적용을 위하여, 첫째로 식생활과 건강에 대한 가념의 소개, 둘째로 주요 영양소들에 대한 기능과 건강에 미치는 효과, 셋째로 미래의 건강을 위해 실천할 수 있는 내용들을 통하여 학생들의 지식 함양에 따른 바른 식생활 유도를 목표로 한다.										
활용기자재	유인물	LCD프 로젝트	컴퓨터 노트북	전자칠판	기타						
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
수업방법	강의식	토론식	세미나 식	실험실 습식	인터넷 전용	인터넷 병행	기타				
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								
성적평가방법 (%)	중간(수시)/기말 고사			출석 및 과제		기타평가도구(20%)					

	중간	기말	출석	과제	발표	토론	퀴즈	팀활동	태도	기타
	30	30	10	10	10	0	0	0	10	0
참고도서										
유의사항										

교과목 학습성과

학습성과(PO)	학습성과 중요도	교과목 학습성과 내용
1.기초지식	중(●)	기초이론에 대한 내용의 이해

교과목별 NCS분류 지정

교과목	대분류	중분류	소분류	일치 비율
등록된 NCS분류가 존재하지 않습니다.				

* [NCS 및 학습모듈 검색 \(참고 사이트 바로가기\)](#)

* 비율은 NCS항목에 교과목 성격이 얼마나 일치하는지를 판단하는 기준입니다.

주별 세부내용

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
1	식생활과 건강 및 건강한 식생활	- 영양과 식품 - 식생활과 건강 - 식생활에 영향미치는 요인 - 건강위한 식사 원칙 - 어떻게 먹어야 하나	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	수업 후 제시	교재 책 14-42 _____ 유인물 _____ 기타 _____
2	식품의 체내이용	- 영양소의 소화, 흡수 - 영양소의 대사 - 배설	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론	수업 후 제시	교재 책 48-57 _____ 유인물 _____ 기타 _____

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
			<input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		
3	추석		<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
4	탄수화물과 건강	- 탄수화물 이란 - 체내 이용 및 대사 - 적절한 섭취 - 탄수화물 과 건강	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	수업 후 제시	교재 책 64-80 _____ 유인물 _____ 기타 _____
5	지질과 건강	- 지질이란 - 체내 이용 및 대사 - 적절한 섭취 - 지질과 건강	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	수업 후 제시	교재 책 84-99 _____ 유인물 _____ 기타 _____
6	단백질과 건강	- 단백질이란 - 체내 이용 및 대사 - 적절한 섭취 - 단백질과 건강	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	수업 후 제시	교재 책 104-117 _____ 유인물 _____ 기타 _____
7	비타민	- 비타민 종류 - 지용성 비타민 - 수용성 비타민	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	수업 후 제시	교재 책 122-136 _____ 유인물 _____ 기타 _____
8	중간고사		<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
9	무기질	- 무기질 종류 - 뼈 형성에 중요 무기질 - 혈압 조절에 중요 무기질 - 조혈작용에 중요 무기질 - 기타 미량 무기질	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	수업 후 제시	교재 책 142-156 _____ 유인물 _____ 기타 _____
10	파이토케미칼과 수분	- 파이토케미칼 정의 및 기능	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론	수업 후 제시	

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
		- 파이토케미칼과 질병 예방 - 파이토케미칼 섭취 - 수분의 체내기능 - 수분과 건강 - 수분의 적절한 섭취	<input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 책 170-177 유인물 _____ 기타 _____
11	에너지대사와 체중 조절	- 에너지 대사 - 비만이란 - 체중조절 방법 - 신경성 섭식장애	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	수업 후 제시	교재 책 184-201 유인물 _____ 기타 _____
12	건강 관련 생활습관	- 술 - 카페인 - 담배 - 스트레스	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	수업 후 제시	교재 책 204-221 유인물 _____ 기타 _____
13	식품의 안전한 이용	- 식품 자체 유해물질 - 조리, 가공 시 생성되는 유해물질 - 식품첨가물 - 유전자 변형식품	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	수업 후 제시	교재 책 224-235 유인물 _____ 기타 _____
14	표시제를 이용한 식품 선택	- 식품표시 - 영양표시 - 국가인증 농식품인증마크	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	수업 후 제시	교재 책 240-252 유인물 _____ 기타 _____
15	건강기능식품	- 건강기능식품의 이해 - 건강기능식품 시장 현황 및 섭취 시 주의 사항 - 국내 건강기능식품 제품의 사례	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	수업 후 제시	교재 책 256-272 유인물 _____ 기타 _____
16	기말고사		<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____