

수업계획서

1. 강의개요							
학습과목명	건강과다이어트	학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간	3시수	강의실		수강대상		E-mail	
2. 교과목 학습목표							
건강과 다이어트의 상관관계를 생활양식 변화와 심리적 요소에 초점을 둔 이론적인 학습을 통하여 효과적인 체중 및 체형관리에 대한 필요성을 인지할 수 있다.							
3. 교재 및 참고문헌							
다이어트와 건강 체중/ 김선호 외/ 파워북							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
1	1	수업 오리엔테이션 및 건강과 건강 체중					
	2	신체 조성					
	3	체중 판정					
2	1	비만의 정의					
	2	비만의 원인					
	3	비만의 판정					
3	1	비만의 분류					
	2	비만과 질병 1					
	3	비만과 질병 2					
4	1	에너지대사 및 섭취					
	2	에너지 소비					
	3	에너지 균형과 체중감량 및 균형식					
5	1	체중감량을 위한 식사요법				과제물 제출	
	2	체중 증량을 위한 식사요법					
	3	체중 관리를 위한 식품과 조리 방법의 선택					
6	1	건강 체중 관리에서 운동의 중요성					
	2	건강 체중을 위한 유산소운동의 원리					
	3	건강 체중을 위한 근력 운동의 원리					
7	1						
	2	중간고사					
	3						
8	1	건강 체중을 위한 스트레칭 프로그램					
	2	건강 체중을 위한 유산소운동 프로그램					
	3	건강 체중을 위한 근력 운동 프로그램					
9	1	건강 체중을 위한 복합운동 프로그램 적용					
	2	건강 체중을 위한 행동 수정요법					
	3	건강 체중을 위한 행동 수정요법					
10	1	비만 치료의 의료적 접근-약물요법					
	2	비만 치료의 의료적 접근-수술요법					
	3	비만 치료의 의료적 접근-비만클리닉의 관리					
11	1	생애주기별 비만 관리-소아비만					
	2	생애주기별 비만 관리-청소년 비만					
	3	생애주기별 비만 관리-성인 비만, 노인 비만					
12	1	다이어트 부작용 방지-요요현상, 식사장애					
	2	다이어트 부작용 방지-골다공증					
	3	다이어트 부작용 방지-변비, 빈혈					
13	1	유행 다이어트 바로 알기					
	2	유행 다이어트 바로 알기					
	3	유행 다이어트 바로 알기					
14	1	체형관리와 영양					
	2	근육 만들기과 영양소 필요량					
	3	효과적인 운동 시 고려 사항					
15	1						
	2	기말고사					
	3						

5. 성적평가 방법						
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%	30%	10%	20%	10%	100%	
6. 수업 진행 방법						
이론						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						
교재 및 강사 PPT 확인						
8. 문제해결 방법(실험·실습 등 학습 과정의 경우에 작성)						
9. 강의유형						
이론 중심(√), 토론·세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론/세미나 병행(),						
이론 및 실험·실습 병행(), 이론 및 실기 병행()						