

# 강 의 계 획 서

<b>과목명</b>	건강과다이어트		
<b>학점</b>	3학점	<b>정원</b>	40
<b>담당 교강사</b>			
<b>수업</b>	<b>수업기간(주)</b>		<b>총수업시간</b>
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		45
<b>교재</b>	<b>주당시수</b>	3	
	<b>교재명</b>	<b>저자명</b>	<b>출판사</b>
	다이어트와 건강 2판	손숙미 외 3명	교운사
<b>출판연도</b>	<b>학사</b>		
	<b>전문학사</b>	실용무용 전공	
<b>성적</b>	<b>평가방법</b>	상대평가	
	<b>성적배점</b>	중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 수시시험 10점, 출결 20점	
	<b>성적비율</b>	A: 30%이내, B: 누계 70%이내	
	<b>이수요건</b>	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상	
<b>평가일정</b>	중간고사 : 개강 후 7~8주차 기말고사 : 개강 후 15주차		
<b>수업목표</b>	본 교과목은 건강과 다이어트의 상관관계를 생활양식의 변화와 심리적 요소에 초점을 둔 이론적인 연구를 통해 효과적인 체중 및 체형관리에 대한 필요성을 인지하고 그 제한점을 알아본다. 규칙적인 운동, 식사습관을 포함하는 생활양식의 올바른 변화에 대해 조별로 토의하고, 스트레스 등의 심리적 어려움에 대한 대처방안을 모색한다. 이에 따라 신체를 올바르게 이해하고, 적절한 체중과 체형을 유지함으로써 조화로운 발달을 꾀할 수 있을 뿐 아니라, 의욕을 고취하고, 성취감과 자신감을 함양할 수 있다.		

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	<p>※ 오리엔테이션</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강과 다이어트 교과목의 전반적인 강의계획을 설명하고 학습과정에 대한 소개 및 강의 진행방식(과제물, 성적평가 방법 안내 포함) 안내</li> <li>- 수업 준비도 진단과 교과목에 대한 학습자의 요구도 조사</li> </ul> <p>1) 강의주제 : 건강과 다이어트 개관</p> <p>2) 강의목표 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강의 개념을 이해하여 설명할 수 있다.</li> <li>- 건강과 관련된 주요 용어들의 개념을 정리할 수 있다.</li> <li>- 건강체중의 개념을 이해하고 건강체중을 위한 각계의 노력을 제시할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강의 역사적 개념 변천</li> <li>- 건강과 유사한 개념들</li> <li>- 건강체중이란? 건강체중을 위한 각계의 노력</li> <li>- 국내 비만 실태 파악</li> </ul>	<p>과제 제출일 : 13주차까지</p> <p>수시시험 : 13주차 실시</p>
제2주	<p>1) 강의주제 : 비만의 이해</p> <p>2) 강의목표 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 비만의 정의와 종류를 이해하고 설명할 수 있다</li> <li>- 현재 국내 비만 실태를 최근 발표된 다양한 보고서를 통해 파악하여 건강체중의 중요성을 제시할 수 있다.</li> <li>- 비만의 원인을 분석 및 증상을 나열하여 설명할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 비만의 정의와 분류</li> <li>- 비만이 된 시기와 체지방의 분포에 따른 비만분류</li> </ul>	
제3주	<p>1) 강의주제: 비만의 판정</p> <p>2) 강의목표 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 비만의 판정의 개념을 이해하여 설명 할 수 있다.</li> <li>- 생활에서 비교적 쉽게 활용 가능한 체지방, 체지방률의 평가 방법을 적용하여 비만을 진단 내릴 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 허리 엉덩이 둘레 비율(WHR)의 측정 실습 및 판정</li> <li>- 체지방률을 평가하는 다양한 방법</li> </ul>	
제4주	<p>1) 강의주제: 비만관련 질병 1</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 대사증후군의 개념, 종류, 원인, 판정방법을 파악하고 판정시 건강상의 위험성을 설명할 수 있다.</li> <li>- 비만과 대사증후군의 관계를 분석하여 파악할 수 있다.</li> <li>- 팬데믹시대의 대사증후군예방과 비만관리의 중요성에 대해 이해하고 설명할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부목표 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 대사증후군의 개념, 종류, 원인</li> <li>- 대사증후군의 판정방법</li> <li>- 비만과 대사증후군의 관계</li> </ul>	
제5주	<p>1) 강의주제: 비만과 식사요법 I</p> <p>2) 강의목표 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 에너지의 개념과 종류를 분류하여 설명할 수 있다.</li> <li>- 칼로리와 에너지의 개념을 비교하여 분석할 수 있다.</li> <li>- 남, 녀 간의 에너지의 생리학적 및 소비량의 차이점을 비교하여 설명할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 에너지 대사의 개념</li> <li>- 칼로리 vs 에너지</li> <li>- 성별에 따른 에너지 소비량</li> </ul>	

<p>제6주</p>	<p>1) 강의주제: 행동수정 요법 I  2) 강의목표 :  - 행동수정을 통한 비만의 개선의 다양한 사례를 제시할 수 있다.  - 운동과 생활 속 신체활동의 다이어트 효과를 비교하여 설명할 수 있다.  - 칭찬, 사회적 지지 스트레스 관리가 행동수정에 어떠한 영향을 미치는지 설명할 수 있다.  3) 강의세부내용 :  - 행동수정이란?  - 행동수정과 비만과의 관계  - 운동 VS. 생활 속 신체활동 효과 비교  - 칭찬, 사회적 지지, 스트레스 관리</p>	
<p>제7주</p>	<p>중간고사</p>	
<p>제8주</p>	<p>1) 강의주제: 체중조절을 위한 운동 I  2) 강의목표 :  - 체중조절을 위한 단계별 운동의 개념을 이해하여 설명할 수 있다.  - 단계별 운동의 특징을 이해하여 장, 단점을 설명할 수 있다.  - 체중감량을 위한 과학적인 운동처방법의 요소와 절차를 이해하여 체중감소 프로그램 계획에 적용할 수 있다.  3) 강의세부내용 :  - 효율적인 운동 강도, 지속시간, 빈도의 설정  - 단계별 운동의 특징과 장, 단점</p>	
<p>제9주</p>	<p>1) 강의주제: 다이어트 조리법 I  2) 강의목표 :  - 다이어트를 위한 식재료를 파악하여 식재료의 올바른 선정할 수 있다.  - 고식이섬유소, 저지방 식품, 저혈당지수 식품의 종류를 분류하여 정리할 수 있다.  3) 강의세부내용 :  - 식재료 선정의 역할  - 고식이섬유소, 저지방, 저혈당 지수 식품의 특징 및 종류</p>	
<p>제10주</p>	<p>1) 강의주제: 유행 다이어트 바로알기  2) 강의목표 :  - 최신 유행하는 다이어트 종류 및 방법을 동영상 감상을 통해 비교하고 장, 단점을 파악하여 신체에 대한 왜곡된 기준 및 건강한 신체에 대한 인식을 점검할 수 있다.  - 단식의 개념과 간헐적 단식과 장기단식의 차이점을 비교하여 분석할 수 있다.  3) 강의세부내용 :  - 유행하는 다이어트(한방다이어트, 고지방다이어트, 고단백 다이어트)의 방법 및 장, 단점  - 유행하는 다이어트 동영상 감상  - 단식의 개념 및 간헐적 단식 vs 장기단식</p>	
<p>제11주</p>	<p>1) 강의주제: 다이어트와 식이장애 I  2) 강의목표 :  - 식이장애의 개념을 이해하여 원인을 분석할 수 있다.  - 식이장애의 종류를 분류하여 다이어트와의 관련성을 이해하여 설명할 수 있다.  - 거식증(신경성 식욕부진증)의 개념, 증상, 원인, 치료 방법을 파악하여 제시할 수 있다.  3) 강의세부내용 :  - 식이장애의 원인 및 치료  - 식이장애의 종류  - 거식증의 이해</p>	

<p><b>제12주</b></p>	<p>1) 강의주제: 체중관리와 영양  2) 강의목표 :  - 체중관리에서 근육의 필요성과 만드는 과정을 이해하여 설명할 수 있다.  - 근육운동에 필요한 적절한 영양소를 파악하여 제시할 수 있다.  - 식전운동과 식후운동의 차이점을 비교하여 분석할 수 있다.  - 아침운동과 저녁운동의 특징과 차이점을 이해하여 비교할 수 있다.  3) 강의세부내용 :  - 근육운동의 적절한 영양소  - 식전운동 vs. 식후운동  - 아침운동 vs. 저녁운동</p>	
<p><b>제13주</b></p>	<p>1) 강의주제 : 다이어트 프로그램 실천 I  2) 강의목표 :  - 조별로 선택한 다이어트 프로그램 실천 변화량을 알기 위해 신체 조성을 측정하고 사전 측정값과 비교하여 차이를 평가내릴 수 있다.  3) 강의세부내용 :  - 신체조성의 측정  - 사전 측정값과 비교, 수치 차이 기록</p>	<p>과제 제출일 수시시험 실시</p>
<p><b>제14주</b></p>	<p>1) 강의주제: 체중유지 전략 I  2) 강의목표 :  - 요요현상의 문제점을 파악하여 개선사항을 제시할 수 있다.  - 원푸드 다이어트의 장, 단점을 비교하여 설명할 수 있다.  3) 강의세부내용 :  - 요요현상의 개선  - 원푸드 다이어트의 장, 단점</p>	
<p><b>제15주</b></p>	<p>기말고사</p>	