



강 의 계 획 서(Syllabus)

2015 년도 2 학기

2015년 7월 1일 수요일

교과목명	건강한 체중조절을 위한 맞춤영양	담당교수명	장경자
학수번호	GEG4002-001 학점:3.0	교과목영문명	Individualized Nutrition for Healthy Weight Control
강의시간표	웹강의	강좌평가방법	상대평가
기타정보			
핵심역량			

교수프로필 (자세히보기)	http://iws.inha.ac.kr/~kjchang/ 주요경력: 2004~2005 미국 University of Missouri, Columbia Visiting Professor(방문교수) 2002~2004 인하대 생활과학연구소장 1999~2005 열린사이버대학"건강한 체중조절을 위한 맞춤영양" 개설 및 영양상담제공(우수 교과목 표창 연속 8회 수상) 대한지역사회영양학회 및 한국영양학회 학술위원 2006~2007생활 과학대학 학장, 생활과학연구소장, 생활과학대학특화사업단장 2006/2학기 특강 행복한 남과 여 신설 2008 인하대학교 우수교육상 수상 2008~현재 인천남구건강가정지원센터장(여성가족부 장관상, 한국건강가정진흥원장상 수상) 2008~현재 인천광역시 이주민 정착지원 자문위원 2009, 2010 한국영양학회 편집이사 2009~현재 인천광역시 남구 드림스타트 운영위원 2009~현재 인천광역시 남구 아이낳기 좋은 세상 운동본부 운영위원 2010~현재 인천광역시식품안전대책위원회 위원 2011~2013 인천광역시 영양플러스 사업 자문교수 2012 군네이버스 인천지회 솔루션의원 2012 인천광역시 노인전문요양기관 운영위원 2010~현재 인천광역시 식생활안전대책위원회 위원 2014~현재 인천동구어린이급식관리지원센터 센터 2012~현재 세계3대 인명사전 미국 Marquis "Who's Who in the World" 등재 선정 2013~현재 영국 Cambridge IBC "Leading Educators of the World" 등재 선정 주요 연구분야: 건강증진 및 질병예방을 위한 맞춤형 건강기능식품 개발, 체중조절 및 체지방분해(비만의 예방 및 치료), 맞춤다이어트, 스트레스와 체형관리, Internet 맞춤영양상담 및 교육						
강의목표	-smart하고 eco-friendly하며 올바른 맞춤형 건강 다이어트 실천 동기부여 -재미있게 실천이 용이하며 건강하고 행복한 diet를 통한 대학생의 건강증진						
강의개요	스마트 기기 시대에 smart하고 eco-friendly한 맞춤형 다이어트 방법을 제공하고, 재미있게 실천이 용이하며 건강하고 행복한 diet의 coaching, 초정밀체지방 측정 출석수업과 맞춤영양상담을 제공한다.						
교재	서명:Smart K-diet 건강한 체중조절을 위한 맞춤영양 저자: 장경자 유정순 차원 김미정 출판사: 파워북 출판년도: 2014						
부교재및참고도서							
강의진행방식	이러닝 및 스마트폰 강의제공						
수강시유의사항							
공학인증관련							
e-learning 중간고사유형	OFFLINE시험적용						
평 가 기 준							
중간고사	기말고사	출석	과제	퀴즈	토론	기타	계
40 %	40 %	10 %	5 %	0 %	0 %	5 %	100 %

강 의 진 행 계 획 서			
주 차	구분	내 용	강의방식
1	강의주제	건강한 체중조절 시작하기	
	강의내용		
	시험및과제		
2	강의주제	영양.건강정보	
	강의내용		
	시험및과제		
3	강의주제	비만에 대해 공부하기	
	강의내용		
	시험및과제		
4	강의주제	내 몸의 상태 파악하기	
	강의내용		
	시험및과제		
5	강의주제	다이어트 전략 세우기	
	강의내용		
	시험및과제		
6	강의주제	간단하게 체중조절 하기	
	강의내용		
	시험및과제		
7	강의주제	아름다운 마음 만들기	
	강의내용		
	시험및과제		
8	강의주제	중간고사 시험을 위한 정리	
	강의내용		
	시험및과제		
9	강의주제	맞춤식이요법	
	강의내용		
	시험및과제		
10	강의주제	맛있게 먹으면서 체중조절 하기	
	강의내용		
	시험및과제		
11	강의주제	맞춤운동요법	
	강의내용		
	시험및과제		
12	강의주제	맞춤운동 따라하기	
	강의내용		
	시험및과제		
13	강의주제	실천하기 쉬운 맞춤행동수정 따라하기	
	강의내용		
	시험및과제		

14	강의주제	기말고사 시험을 위한 정리	
	강의내용		
	시험및과제		
15	강의주제	건강한 체중조절을 위한 맞춤영양 플러스-건강저축은 이룰수록 좋다!!	
	강의내용		
	시험및과제		
16	강의주제	기말고사	
	강의내용		
	시험및과제		

