

강좌운영팀 소개



전형주 교수

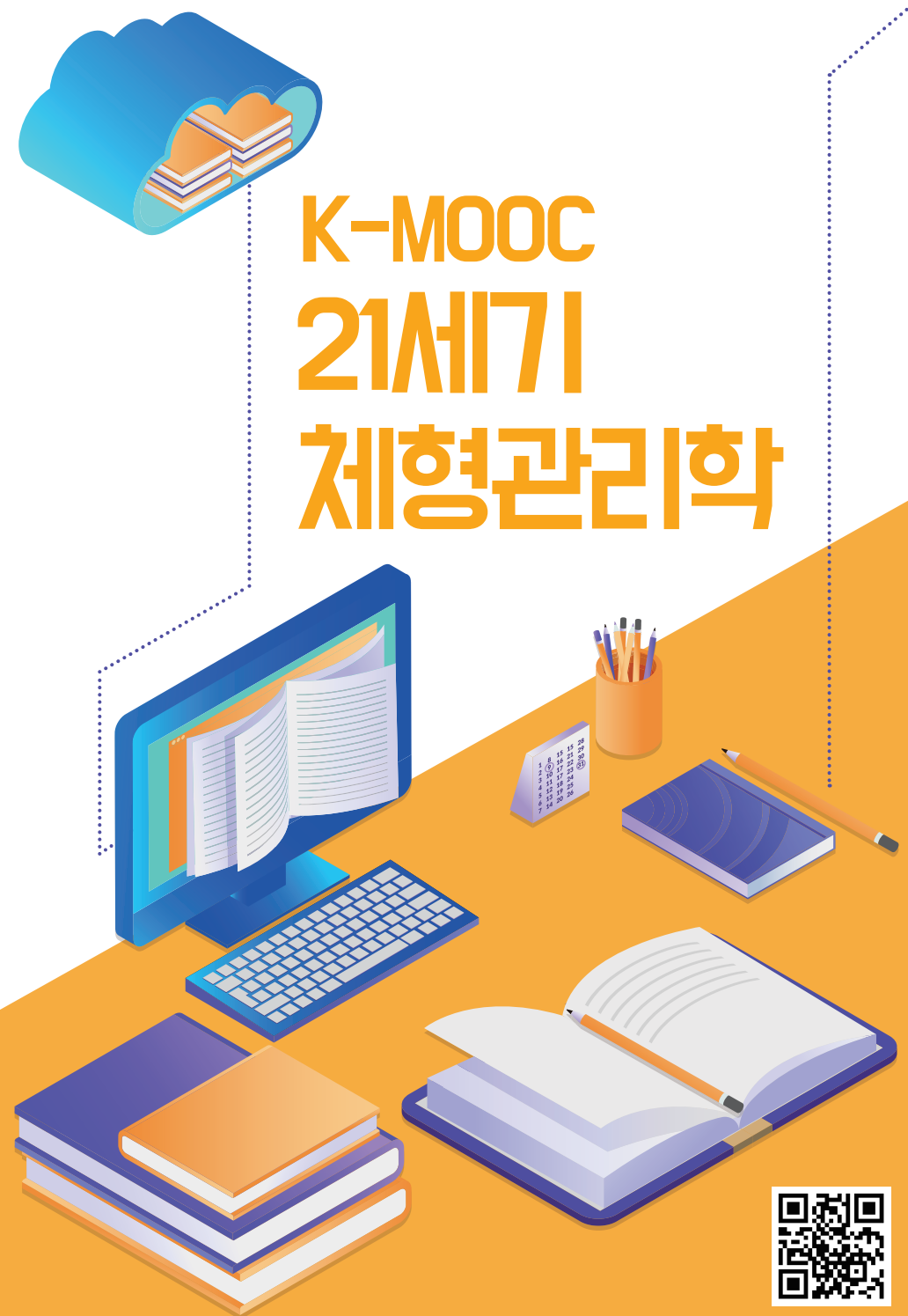
학력

- 연세대학교 식생활학과 학사
- 연세대학교 식품영양학 석사
- 연세대학교 식품영양학 이학박사
- 서경대학교 피부미용전공 미용예술학 박사

주요 경력

- 현) 장안대학교 식품영양과 교수
- 서일대학교 식품영양과 교수 (1993 - 2002)
- 미사랑 피부비만클리닉 원장 (2004 - 2012)
- 한돈자조금 명예홍보대사
- 대한영양사협회 홍보이사
- 다이어트 컬럼니스트

강좌맛보기



K-MOOC 21세기 체형관리학



| 강좌소개

21세기 체형관리학은 건강하고 아름다운 체형을 통하여 사회적 만족 뿐 아니라 정신적, 정서적 안정감을 얻기 위해 현대인 모두에게 필요한 강좌이다. 21세기 체형관리학을 통하여 영양소의 개념 뿐 아니라 식사 및 운동요법, 해독, 테라피요법까지 건강한 체형을 만들기 위한 정보와 지식을 학습할 수 있다. 또한 효율적인 관리를 위하여 시대적 욕구와 필요에 의해 개인맞춤의 체계적인 과정을 습득하며, ‘체형관리사 자격증(사)한국능력교육개발원’을 취득하여 전문지식인으로 직업전선에서 일할 수 있도록 한다.

| 강의 목표

1. 체형관리사로서 과학적인 원리를 통하여 식사요법, 운동요법, 마사지요법 등을 인체에 적용시키는 역량을 기르도록 한다.
2. 흥미와 함께 열정으로 21세기 체형관리학의 수업을 이수한 후 본인이 만족할 수 있는 건강과 젊음을 유지하고 체형관리사 및 다이어트 프로그래머 등의 직업인으로 구체적 실현이 가능하도록 한다.
3. 이 강의를 수강한 이수자들은 올바른 체형과 영양에 대한 이해를 통해 고등서비스 직업인으로 사회에서 가치실현을 하는 것을 목표로 한다.

| 강좌 수강 정보

과제명	퀴즈	주관식&서술형	토론	과제	중간고사	기말고사
반영비율 (총 100%)	20%	10%	20%	10%	20%	20%

- 이수증 발급 : 총점 60점 이상 이수증 발급
- 자격증 발급 : 이수했을 시 체형관리사 자격증 발급(사)한국능력교육개발원
- 교재 : 따로 없어도 무관함
[보조 교재] 전형주, 『체형관리학』, 한수, 2015

| 질문이 있을 땐?

게시판에 주저하지 말고 글을 남겨주세요! 질문주시면 답변 드리도록 하겠습니다.

| 강좌 운영 계획

주차	주차명	차시	차시명	과제
1	21세기 체형관리학 개요	1	체형관리의 시작	퀴즈
		2	체형관리는 현대인의 필수항목?	퀴즈, 토론
		3	체형관리와 다이어트	퀴즈
2	체형관리와 영양소 이야기 I	1-(1) 1-(2)	과다섭취는 독! 탄수화물 이야기	퀴즈
		2-(1) 2-(2)	우리 몸에 없어서는 안 될 지질 이야기	퀴즈, 토론
3	체형관리와 영양소 이야기 II	1-(1) 1-(2)	근육생성의 힘! 단백질 이야기	퀴즈
		2-(1) 2-(2)	우리 몸에 피로회복제! 비타민 이야기	퀴즈
4	체형관리와 영양소 이야기 III	1	체형관리 시 건강을 더욱 높여줄 무기질	퀴즈
		2	체형관리에 필수! 수분	퀴즈
		3-(1) 3-(2)	노화를 막아주는 항산화성분	퀴즈
5	나를 위한 체형관리상식 I	1	비만의 정의와 체형관리	퀴즈, 주관식
		2	비만으로 인한 합병증은?	퀴즈, 주관식
		3	비만계산법 알아보기	주관식
6	나를 위한 체형관리상식 II	1	비만의 진단과 측정법	퀴즈
		2	기초식품군을 활용한 열량계산법	서술형
		3	비만과 신체의 대사	퀴즈
7	아름다운 체형관리를 위한 일상의 관리법	1	아름다운 체형관리를 위한 식습관과 행동수정요법	퀴즈
		2	체중관리를 위한 운동요법의 원칙과 가벼운 근력 운동법	토론
		3	체형과 체중관리를 위한 운동 적용 실제방법	퀴즈
8	중간고사			
9	체형관리를 위한 마사지 요법	1	체형관리를 위한 마사지는?	퀴즈, 주관식
		2	체형관리사가 되어보기	퀴즈
		3	체형관리를 위한 셀프테라피	퀴즈
10	아름다운 체형관리를 위한 해독의 이해	1	독소와 몸의 정화	퀴즈, 과제
		2-(1) 2-(2)	체형관리를 위한 해독요법	토론
11	올바른 체형관리를 위한 자세 교정법	1	날씬한 나를 위한 생활의 자세	퀴즈
		2-(1) 2-(2)	건강한 나의 체형관리를 위한 운동	주관식
12	아름다운 체형관리를 위한 개인별 다양한 사례 적용 테크닉	1	개인별 라이프스타일에 따른 체형관리 방법	퀴즈
		2	중년비만자들의 체형관리방법	퀴즈
		3	식욕조절을 위한 체형관리방법	주관식
13	체형관리의 상담 및 분석	1	체형관리 상담사가 되어보기	주관식
		2	상담자료 알아보기	주관식
		3	상담효과 알아보기	퀴즈
14	체형관리 프로그램의 실제	1	체형관리 절차와 프로그램	퀴즈
		2	체형관리를 위한 테라피 프로그램	퀴즈
		3	체형관리 프로그램의 실제	주관식
15	기말고사			