

학습과정의 수업계획서

1. 강의개요					
학습과정명	식생활과건강	학점	3학점	교강사명	이영희/신선미 이정은/전태연
수강대상	호텔조리 전공자	강의시간	3시간	교강사 전화번호	
		강 의 실	1~11강의실	E-mail	
2. 교육과정 수업목표					
<p>현대인들은 건강한 삶을 영위하고 질병의 예방과 치료에 있어 식품, 영양과 올바른 식생활을 가장 중요한 인자로 인지하고 있어 이에 대한 영양과 식생활에 대한 관심이 증가하고 있으나 규칙적인 식생활을 하던 고등학교 시절을 벗어난 대학생들은 일정하지 않는 식사, 결식, 부적당한 간식, 과다한 음주 및 흡연 등 불규칙한 식생활로 심각한 영양문제를 가지고 있다. 그러므로 식생활과 건강과목을 통하여 현재 자신의 식생활을 진단하고 문제점을 해결하도록 함과 아울러 일생에 걸쳐 건강한 식생활을 영위하여 건강을 유지 및 증진할 수 있도록 학습한다. 즉 자신의 식생활을 들여다보기, 현재의 식생활 바로보기, 건강한 가정 만들기, 건강한 미래 만들기 및 현명한 식품선택 및 건강한 식탁 만들기로 단계별 학습하여 매일 섭취하는 식품의 특성을 이해하고, 식품을 구성하는 영양소와 신체와의 상호작용 및 건강유지에 대한 전반적인 지식을 습득하여 학생들이 평생 건강한 식생활을 영위할 수 있도록 학습한다.</p>					
3. 교재 및 참고문헌					
주교재	영양 그리고 건강/ 김화영 외 12명/ 교문사 / 2015				
부교재	건강을 위한 식품과 영양 / 권기한 외 4/ 백산출판사 / 2014				
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용					
주별	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항
제 1 주	<p>강의주제: 강의소개 및 식생활과 건강 개요 강의목표: 자신의 식생활을 진단해보고 문제점을 파악할 수 있다. 그리고 식품, 건강 및 영양의 정의를 설명할 수 있고 식품의 가치, 식품의 여러 기능 등에 대해 설명할 수 있다. 강의세부내용: 자신의 식생활 진단, 식품의 정의, 건강의 정의, 영양의 정의, 식품의 가치(4가지), 식품의 기능(6가지) 수업방법: 이론 강의, 질의응답</p>				
제 2 주	<p>강의주제: 식생활 들여다보기(1) 강의목표: 건강과 식생활의 관련성을 설명할 수 있고 영양과 영양소, 영양상태 등에 대해 설명할 수 있다. 그리고 영양소의 소화흡수에 관한 전반적인 설명을 할 수 있다. 강의세부내용: 영양소의 종류, 영양상태(균형 된 상태 및 불균형 된 상태), 영양소의 소화와 흡수 및 이동 수업방법: 이론 강의, 질의응답</p>				
제 3 주	<p>강의주제: 식생활 들여다보기(2) 강의목표: 우리 몸에 필요한 영양소와 급원식품에 대해 구체적으로 설명할 수 있고 3대 영양소인 탄수화물, 지방, 단백질의 종류와 급원, 기능 및 섭취와 건강문제 등에 관하여 설명할 수 있다. 강의세부내용: 탄수화물(종류, 기능, 건강), 지방(종류, 기능, 건강), 단백질(종류, 기능, 건강) 등 수업방법: 이론 강의, 질의응답</p>				
제 4 주	<p>강의주제: 식생활 들여다보기(3) 강의목표: 3대 영양소 외 비타민, 무기질, 물 등에 대해 종류, 기능 및 섭취와 건강문제 등에 관하여 설명할 수 있다. 그리고 건강을 위한 식사원칙과 식사 구성안 등에 관하여 설명할 수 있다. 강의세부내용: 비타민(지용성 및 수용성 비타민의 종류, 기능 등), 무기질(미량 및 다량 무기질의 종류, 기능 등), 물의 기능과 섭취방법, 식사구성안 수업방법: 이론 강의, 질의응답</p>				
제 5 주	<p>강의주제: 현재의 식생활 바로보기(1) 강의목표: 적절한 체중을 유지하기 위해 먼저 비만에 관한 전반적인 설명을 할 수 있다. 즉 비만의 정의 및 종류, 비만의 원인(유전, 과식, 운동부족, 스트레스 등), 비만을 판정하는 여러 방법 등에 대하여 설명할 수 있다. 강의세부내용: 비만의 정의 및 종류, 비만의 원인(5가지), 비만판정방법 등 수업방법: 이론 강의, 질의응답</p>				

제 6 주	<p>강의주제: 현재의 식생활 바로보기(2)</p> <p>강의목표: 비만으로 인해 초래되는 심각한 건강문제에 대해 설명할 수 있고 비만 해소를 위한 적절한 식사요법(에너지 섭취, 영양소 섭취 등)과 바람직한 체중조절 방법 등에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 비만으로 인한 성인병, 대사증후군, 비만 시 적절한 식사요법, 체중 조절을 위한 다이어트 방법</p> <p>수업방법: 이론 강의, 질의응답</p>	
제 7 주	<p>강의주제: 현재의 식생활 바로보기(3)</p> <p>강의목표: 비만을 해소하기 위한 적절한 내 몸에 맞는 운동방법(저항성 운동프로그램, 유산소 운동프로그램)에 대해 설명할 수 있다. 그리고 건강을 위한 생활습관을 위한 흡연 및 음주와의 건강문제 등에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 비만해소를 위한 운동프로그램, 담배의 유해성분, 흡연과 건강문제, 음주와 건강문제</p> <p>수업방법: 이론 강의, 질의응답</p>	
제 8 주	중 간 고 사	
제 9 주	<p>강의주제: 건강한 가정 만들기(1)</p> <p>강의목표: 건강한 부모가 되기 위한 임신 시 영양관리 즉 임신기의 생리적 변화, 태아의 성장 및 임신부의 적절한 식사계획에 대해 설명할 수 있고 수유기의 영양관리 즉 수유의 형태, 모유수유의 장점 및 수유부의 영양섭취 방법 대해 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 임신부의 식사, 모유수유, 수유의 중요성, 수유부의 영양섭취기준 등</p> <p>수업방법: 이론 강의, 질의응답</p>	
제10 주	<p>강의주제: 건강한 가정 만들기(2)</p> <p>강의목표: 영아기의 영양관리 즉 아기영양의 중요성, 아기발달과정, 아기에게 필요한 영양소, 영아 및 유아에게 나타날 수 있는 영양문제에 관하여 설명할 수 있다. 그리고 청소년기의 영양관리 즉 청소년기에 필요한 영양소, 청소년의 올바른 식생활, 청소년기에 나타나는 영양문제에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 아기영양의 중요성, 유아기의 필요 영양소, 아동의 영양문제, 청소년기에 필요한 영양소</p> <p>수업방법: 이론 강의, 질의응답</p>	수시평가(퀴즈)실시 (5문항/5점)
제11 주	<p>강의주제: 건강한 미래 만들기(1)</p> <p>강의목표: 건강관리와 건강지표 즉 우리나라 질환발생의 형태, 건강검진(혈액검사, 간기능검사 등) 방법 등에 대해 설명할 수 있고 만성 질환의 이해 및 관리방법(고지혈증, 동맥경화증, 고혈압)에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 혈중지질검사, 당뇨검사, 간기능검사, 고지혈증(원인 및 증상, 관리 및 예방), 동맥경화증(원인 및 증상, 관리 및 예방) 등</p> <p>수업방법: 이론 강의, 질의응답</p>	
제12 주	<p>강의주제: 건강한 미래 만들기(2)</p> <p>강의목표: 잘못된 식생활로 인해 초래될 수 있는 만성질환인 당뇨병(원인, 증상, 관리 및 예방), 골다공증(종류, 유발위험요인, 예방과 치료), 발생률이 증가하고 있는 암(발생률, 원인, 치료와 영양, 식생활)에 대해 설명할 수 있다. 그리고 건강과 면역기능 즉 노화와 영양, 노화에 따른 신체기능의 변화 등에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 당뇨병 및 골다공증의 식생활관리, 암의 예방법과 식생활, 노화와 영양, 영양과 면역기능</p> <p>수업방법: 이론 강의, 질의응답</p>	과제제출 식품(한 가지 식품 선택)의 영양소 및 특성성분이 건강에 미치는 영향에 대해 조사하여 제출하시오./10점
제13 주	<p>강의주제: 현명한 선택, 건강한 식탁만들기(1)</p> <p>강의목표: 영양개념의 변화 및 우리음식문화의 영양과학을 설명할 수 있다. 즉 쌀, 나물의 영양과 쌀문화, 김치류의 영양, 수산발효식품의 영양과 문제점 및 콩의 활용(콩의 영양, 장류, 두부)의 방법 및 영양성에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 전통발효식품, 우리나라음식문화, 나물의 영양, 김치의 영양, 콩의 활용, 콩발효식품</p> <p>수업방법: 이론 강의, 질의응답</p>	

제14 주	강의주제: 현명한 선택, 건강한 식탁만들기(2) 강의목표: 유전자 재조합식품(정의, 환경적 및 잠재적 위해 우려론, 미래와 관리), 환경호르몬의 유해성, 잔류농약, 친환경농산물 등에 대해 설명할 수 있다. 그리고 건강기능식품의 종류와 기능성, 문제점 등에 대해 설명할 수 있다. 강의세부내용: 유전자 재조합식품, 환경호르몬, 친환경농산물, 건강기능식품 수업방법: 이론 강의, 질의응답	
제15 주	기 말 고 사	

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	수업기여도	과제물(2회)	출결	합 계	비 고
30 %	30 %	5 %	15 %	20 %	100 %	과제물 2회중 1회는 수시평가 가능

6. 수업 방법(강의, 토론, 실습 등)

- 강의 :

- 1)식품, 영양, 영양소 및 건강 관련서적 및 인터넷 자료 등을 활용하여 기초 학습내용을 보강할 수 있다.
- 2)한 가지 식품(농산물, 수산물, 축산물, 발효 식품, 가공식품, 피토케미칼함유식품 등)을 선정하여 식품의 영양소 및 특성성분이 건강에 미치는 영향을 조사하여 과제물로 제출하고, PPT자료로 만들어 발표 및 토론하도록 할 수 있다.

- 토론 :

- 1)학습자가 준비한 자료를 PPT를 활용하여 발표를 실시하며, 발표한 내용을 토대로 질의 응답의 형식으로 토론을 진행할 수 있다.

7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항

- 정기평가 기간 : 8주차, 15주차
- 과제평가(레포트 및 수시평가) 기간 : 10주차, 12주차
- 성적확인 및 이의신청기간 : 종강일 이후 12일차 ~ 14일차 (3일간)

8. 문제해결 방법(실형·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)