

2023학년도 플립러닝(Flipped Learning) 교과목 강의계획서

			접수 번호	3
1. 담당교수				
성명	주세영	단과대학	의료생명대학	
e-mail		전공	식품영양학과	
핸드폰		내선		
2. 교과목 정보				
과목명	식생활관리/ Meal management			
이수 구분	<input type="checkbox"/> 교양 <input type="checkbox"/> 전공 필수 <input checked="" type="checkbox"/> 전공 선택 <input type="checkbox"/> Lego-Convergence <input type="checkbox"/> Micro-Degree * 중복선택 불가			
학수 번호		학점	2	
예상 인원		분반		
운영 학년	<input checked="" type="checkbox"/> 2024학년	운영 학기	<input checked="" type="checkbox"/> 1학기 <input type="checkbox"/> 2학기	
3. 교과목 분석				
개요	<ul style="list-style-type: none"> ○ 식품영양전공에서 영양학, 조리과학, 식품학 등의 선수 과목이 기초가 되며, 식품영양을 전공하여 영양사, 조리사, 영양교사로 진출하기 위한 기본 교육과정임. ○ 21 세기의 식품영양전공자가 습득해야하는 식생활관리의 목표인 영양면, 경제면, 노력, 시간면을 고려한 식단 작성 방법을 배우고 직접 식생활 관리를 실습하여 식생활 관리 기술을 배움. ○ 식생활 전반에 걸쳐 과학적인 관리를 할 수 있도록 전문적인 능력을 개발하고 가정의 식생활과정에서 이를 실천할 수 있도록 지식과 기술을 습득하는 과정임. 			
학습 목표	<ul style="list-style-type: none"> ○ 합리적인 식생활을 관리하기 위한 기본지식 및 식단을 계획하는 법을 식사구성안을 활용하여 식단을 작성할 수 있도록 실습을 통하여 훈련을 한다. ○ 식사 구성안을 활용하여 식단 작성법을 습득하고 식단 관리 및 영양평가를 이해하고 계획할 수 있는 기술 습득. ○ 우리나라를 비롯한 일본, 중국 등의 아시아의 식문화와 상차림을 시청각 교재를 통해서 이해하고 실습을 통하여 식생활을 체험한다. 			
기대 효과	<ul style="list-style-type: none"> ○ 온라인 강의 내용을 원하는 시간에 보고 지식을 습득하고, 실습시간을 좀 더 효율적으로 집중해서 기술을 배울 수 있을 것이다. ○ 온라인 강의와, 오프라인의 실습을 통하여, 온라인만의 강의, 오프라인만 			

	<p>의 강의의 단점을 보완하고, 학생들과의 의사소통과 접촉을 다양한 방식으로 진행.</p> <p>○학생들에게 좀 더 흥미있고 도움이 되는 강의컨텐츠를 제공할 수 있음.</p>
--	--

4. 수업 설계(* 중복 선택 가능)

		주 자료	보조 자료
Pre-Class (사전 학습)		<input type="checkbox"/> 직접 촬영 <input checked="" type="checkbox"/> 스튜디오 촬영	<input type="checkbox"/> TED / 유튜브 <input type="checkbox"/> KOCW / K-MOOC <input type="checkbox"/> 기타()
In-Class (본 학습)	학습 활동	<input type="checkbox"/> 토의/토론 <input type="checkbox"/> 발표 <input checked="" type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 기타()	
Post-Class (사후 학습)	공유 및 평가	<input checked="" type="checkbox"/> 팀 활동 보고서 <input type="checkbox"/> 성찰 일지 <input type="checkbox"/> 기타()	

5. 주차별 강의 계획

주차	학습 주제 및 내용	Pre-Class (사전 학습)	In-Class (본 학습)	Post-Class (사후 학습)
1주차	- 식생활관리의 개념 ○ 식생활관리의 개념과 가치를 알고 목표를 세울 수 있다. ○ 식생활관리의 목표를 세울 수 있도록 의사결정, 식생활관리의 자원, 식사의 목표, 식생활의 가치 등 식생활관리의 개념을 알 수 있다.	스튜디오 촬영 (25분)	토론 및 프로젝트 (100분)	보고서 작성 (25분)
2주차	- 식생활관리의 영양적, 경제적, 기호적 목표 ○ 식생활 관리의 목표 중 영양적, 경제적, 기호적인 면을 고려한 식생활관리를 할 수 있다. ○ 5대 영양소를 포함한 영양소들의 공급량과 섭취량을 알아보고 공급량, 섭취량에 따른 영양상태를 평가해본다. 경제적인 면을 고려한 가족의 식품 필요량을 설정하는 요인에 대해 알아보고 필요한 식품구입에 영향을 미치는 요인과 식품계획 및 조절, 예산세우기, 식품의 기호도와 향미, 식습관 등 먹는 사람의 기호에 맞는 식단 작성 등을 학습.	스튜디오 촬영 (25분)	토론 및 프로젝트 (100분)	보고서 작성 (25분)
3주차	- 식단계획	스튜디오	토론 및	보고서

	<ul style="list-style-type: none"> ○식단계획의 원칙에 따른 식단 계획을 할 수 있다. ○적합한 식사를 하기 위한 식사 계획의 원칙에 따른 8종류의 영양소를 알아본다. 또한 각 영양 성분별 영양섭취 기준에 맞춘 식품들을 알아보고 식단계획의 필요성에 대해 학습한다. 	촬영 (25분)	프로젝트 (100분)	작성 (25분)
4주차	<ul style="list-style-type: none"> -식단 작성 ○계절, 대체식품, 경제적인 면을 고려한 하루 또는 일주일의 식단을 작성할 수 있다. ○경제면을 고려한 식단 작성과 하루, 일주일, 계절별, 대치식품을 이용한 식단 작성 및 권장식사 패턴에 대해 학습한다. 	스튜디오 촬영 (25분)	토론 및 프로젝트 (100분)	보고서 작성 (25분)
5주차	<ul style="list-style-type: none"> - 식단관리 및 평가 ○식품구입, 조리방법의 합리화 방법을 알아보고 식단 평가 기준에 맞는 식생활 개선 식사지침을 만들 수 있다. ○식단에 따르는 식품량을 알아보고 식품 교환표를 이용한 식단을 구성하여 합리적으로 관리할 수 있는 방법과 건강한 식생활을 위한 식습관 및 식생활 평가에 대해 학습한다. 	스튜디오 촬영 (25분)	토론 및 프로젝트 (100분)	보고서 작성 (25분)
6주차	<ul style="list-style-type: none"> - 식품구매와 주방관리 ○식품 구입 장소에 대해 살펴보고 식품구매의 원리와 요령을 통해 현명한 식품구매를 할 수 있다. ○식품의 보존과 저장을 통해 식품의 낭비를 조절하는 방법을 알아보고 주방의 위생관리와 에너지 관리 등을 학습한다. 	스튜디오 촬영 (25분)	토론 및 프로젝트 (100분)	보고서 작성 (25분)
7주차	<ul style="list-style-type: none"> - 한국의 전통적인 식생활과 식문화 ○한국의 전통적인 식생활과 식사예절을 배운다. ○한국가정의 저녁식사 상차림과 궁중음식에 대해서 배운다 	스튜디오 촬영 (25분)	토론 및 프로젝트 (100분)	보고서 작성 (25분)
8주차	중간고사			
9주차	<ul style="list-style-type: none"> - 가정 외 식생활 관리 	스튜디오	토론 및	보고서

	<ul style="list-style-type: none"> ○ 식생활 변화에 따른 외식산업의 트렌드를 이해한다. ○ 우리나라 식문화의 변천사를 살펴보고 외식산업의 현황과 문제점을 파악하여 좋은 식단 관리를 할 수 있는 방법을 학습한다. 	촬영 (25분)	프로젝트 (100분)	작성 (25분)
10주차	<ul style="list-style-type: none"> - 일본의 식생활 문화와 식사예절 ○ 일본의 식생활 문화와 식사예절을 배운다. ○ 일본식 기본 상차림을 배운다 	스튜디오 촬영 (25분)	토론 및 프로젝트 (100분)	보고서 작성 (25분)
11주차	<ul style="list-style-type: none"> - 중국의 식생활 문화와 식사예절 ○ 중국의 식생활 문화와 식사예절을 운다. ○ 중국의 상차림을 배운다. 	스튜디오 촬영 (25분)	토론 및 프로젝트 (100분)	보고서 작성 (25분)
12주차	<ul style="list-style-type: none"> - 프랑스의 식생활 문화와 식사예절 ○ 프랑스의 식생활 문화와 식사예절을 배운다. ○ 프랑스식 기본 상차림을 배운다 	스튜디오 촬영 (25분)	토론 및 프로젝트 (100분)	보고서 작성 (25분)
13주차	<ul style="list-style-type: none"> - 이탈리아의 식생활 문화와 식사예절 ○ 이탈리아의 식생활 문화와 식사예절을 배운다. ○ 이탈리아식 기본 상차림을 배운다 	스튜디오 촬영 (25분)	토론 및 프로젝트 (100분)	보고서 작성 (25분)
14주차	<ul style="list-style-type: none"> - 식생활과 종교 및 식재료의 역사 ○ 식생활과 종교의 관련성을 배우고 식재료의 역사에 대해서 이해한다 ○ 인류의 식생활의 발달과정에서의 종교의 영향과 연관성에 대해서 배운다. 대표적인 식재료의 발견과 발전과정에 대해서 배운다 	스튜디오 촬영 (25분)	토론 및 프로젝트 (100분)	보고서 작성 (25분)
15주차	<ul style="list-style-type: none"> - 식생활 관리 전체 내용 review ○ 식생활 관리 과정을 복습한다. ○ 우리나라를 비롯한 아시아, 서양의 식생활 문화와 식사예절을 정리한다. 	스튜디오 촬영 (25분)	토론 및 프로젝트 (100분)	보고서 작성 (25분)
16주차	기말고사			