

2016학년도 1학기 수업계획서



교과목	과목명	식생활과건강	학수번호	002676	분반	01
	이수구분	교선	학점	2.0	시간	이론 : 2.00 / 실습 : 0.00
	인증구분		교재명	웰빙 식생활		
주 수강대상			강의요일/시간	월78		
			강의실	생활308(생활관301강의실)		
담당교수	성명	최일숙				
	소속	생활과학대학 식품영양학과				
	연락처	전화		연구실		
		휴대폰		Email		
면담가능요일/시간	월요일-금요일 예약 후					

교과목 기본정보

선수과목 또는 선수학습			이수체계도의 선수과목							
교과목 성격	건강한 삶을 위한 올바른 식생활을 위한 기본 지식습득									
교과목 목표	최근 경제발전과 과학의 발전 및 식품산업의 발전과 함께 고령화시대로 접어들었으나 식생활의 서구화에 따른 당뇨병, 고혈압, 동맥경화, 심혈관계질환 등의 식이 관련 만성질환자의 수는 매우 높다. 신체적 건강과 정신적 건강을 위한 올바른 식생활의 관리가 매우 중요하다. 따라서 균형잡힌 식생활과 바람직한 식생활에 대하여 알아보고, 현대인에게 부족하기 쉬운 채소와 과일의 기능성, 올바른 식품선택과 섭취를 위한 조리과 건강위해요인, 슬로우푸드에 해당하는 전통음식문화 및 색채가 건강에 미치는 효과 등에 대한 정확한 정보를 제시하고자 한다. 이를 바탕으로 학생들로 하여금 올바른 식생활을 통하여 건강한 삶의 질을 영위할 수 있도록 도움이 되는 것을 목표로한다.									
활용기자재	유인물	LCD프로젝트	컴퓨터노트북	전자칠판	기타					
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
수업방법	강의식	토론식	세미나식	실험실습식	인터넷전용	인터넷병행	기타			

	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
	중간(수시)/기말 고사		출석 및 과제		기타평가도구(20%)					
성적평가방법(%)	중간	기말	출석	과제	발표	토론	퀴즈	팀활동	태도	기타
	30	30	10	10	10	0	10	0	0	0
참고도서										
유의사항	성실하게 능동적으로 수업에 참여									

교과목 학습성과

학습성과(PO)	학습성과 중요도	교과목 학습성과 내용
1.기초지식	상(●)	올바른 식생활에 대한 지식 습득

주별 세부내용

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
1	건강한 생활	웰빙의 개념 웰빙과 관련 트렌드 웰빙을 위한 생활양식 지침 및 평가	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 p 2-11 _____ 유인물 _____ 기타물 _____
2	건강한 생활양식이란	균형잡힌 식생활 스트레스 관리 흡연과 금연 적절한 음주 운동과 정 상체중 유지	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	개인의 정상체중과 현재중 비교 균형잡힌 식생활 디자인하기	교재물 p 14-36 _____ 유인물 _____ 기타물 _____
3	건강을 위한 식품	자연식품과 가공식품 건강식품과 유기식품 건강기능식품 식사요법 식품	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	개인의 일주일 음식 종류 정리와 즐겨먹는 관련 식품의 정리	교재물 p 38-52 _____ 유인물 _____ 기타물 _____
4	안전한 먹을거리의 선택	식품생산과 식품위해요인 친환경농산	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론	방사선 조사식품과 유전자재조	

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
		물방사선 조사식품 유전자재조합 농산물	<input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	합 식품 조사하기	교재물 p 54-68 유인물 _____ 기타물 _____
5	식품 건강 위해 요인	식중독 발생현황 식중독 종류	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	식중독 종류와 그림 정리	교재물 p 70-84 유인물 _____ 기타물 _____
6	건강을 위한 올바른 식품선택	국산식품과 수입식품 구별하기 식품표시	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	식품표시에 대한 이해와 즐겨먹는 식품의 식품표시에 대한 자료 구축	교재물 p 86-102 유인물 _____ 기타물 _____
7	채소 및 과일과 건강	채소와 과일의 영양 채소와 과일의 기능성 식이섬유 채소기피와 채식주의자	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	개인이 선호하는 채소와 과일 각각 5개의 영양과 기능성 조사	교재물 p 104-115 유인물 _____ 기타물 _____
8	중간고사		<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____
9	음료와 건강	알코올, 커피, 차 탄산음료와 기능성음료	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	개인의 주량과 좋아하는 술의 알코올 도수 정리 및 계산	교재물 p118-135 유인물 _____ 기타물 _____
10	건강에 해로운 조리 기구 및 조리법과 위해요인	조리기구와 건강위해요인 조리법과 건강위해요인	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	개인의 조리주요 사용하는 조리기구와 즐겨먹는 조리법과 건강위해관련성 조사하기	교재물 p 138-148 유인물 _____ 기타물 _____
11	건강을 위한 조리법	조리단계에 따른 영양소 손실 및 안전성 식품군별 웰빙조리법 웰빙 조리법과 음식	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	개인이 즐겨먹는 음식의 식품군별 종류와 횟수 및 조리법에 대하여 정리	교재물 p 150-162 유인물 _____ 기타물 _____
12	전통음식문화와 건강	아시아 지역의 전통음식과 건강 지중해 지	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론	한국음식의 우수성 정리	교재물 p 164-179 유인물 _____ 기타물 _____

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
		역의 전통 음식과 건강	<input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		
13	웰빙 고려한 외식생활	외식의 동향 외식과 건강	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	외식 종류와 건강 관련성	교재물 p 182-196 _____ 유인물 _____ 기타물 _____
14	식환경에서 색채와 건강	색채와 심신의 건강 음식의 색과 건강	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	개인 식단과 색채의 균형조사	교재물 p 198-210 _____ 유인물 _____ 기타물 _____
15	그룹 발표	관심 있는 주제 선정 및 발표	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	발표자료 (ppt) 및 발표내용 (HWP) 제출	교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____
16	기말고사		<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____