

노년의 식생활과 맛있는 밥상 강의 계획서

1. 요구분석서

요구분석서			
과목명(한글)	노년의 식생활과 맛있는 밥상	담당 교수	허영선
영역	주요내용	분석내용	
요구분석	효과성	노년기 식생활의 특징을 고려한 온라인 교육콘텐츠(교과목)를 개발하여 평생학습 관점으로 접근함과 동시에 노년기의 건강한 삶을 영위하는데 도움을 제공함으로써 효과성을 높일 수 있다.	
	파급성	식생활은 삶의 질 향상에 많은 영향을 준다. 노인들의 영양과 기호성을 살려 입맛을 돋우고 쉽게 조리할 수 있도록 하여 노년기 본인 뿐 만 아니라 노인을 돌보는 위치에 있는 모든 사람들에게 유용하게 활용될 수 있을 것이다.	
	적절성	해마다 증가하고 있는 노년인구와 관련 서비스사업 참여자에 비해 노인의 건강 관련 음식에 대한 적절한 교육자료가 부족한 실정에서 본 콘텐츠는 매우 시의 적절하고, 특히 노노케어 서비스 담당자의 체계적인 직무교육의 필요성에 부합하는 교과목이 될 것으로 판단된다.	
	시급성	노인들에게 제일 좋은 밥상은 다 같이 모여 함께 먹는 것이지만 현실은 그렇지 못하여 식단이 단조로워질 수밖에 없다. 이러한 현실에서 살아가고 있는 노년기의 건강을 지키기 위한 식단으로 노년기 식생활의 질적 향상을 위해 시급히 마련되어야 할 콘텐츠라 할 수 있다.	
학습자 분석	선수학습정도	선수과목 : 노노케어 서비스 제대로 알기	
과제분석	교과영역	<input type="checkbox"/> 사회과학 <input type="checkbox"/> 교육 <input type="checkbox"/> 경영·경제 <input type="checkbox"/> 공학 <input checked="" type="checkbox"/> 교양	
	과제유형	<input type="checkbox"/> 언어정보 <input checked="" type="checkbox"/> 지적기능(변별, 개념, 법칙, 문제해결) <input checked="" type="checkbox"/> 인지전략 <input checked="" type="checkbox"/> 태도 <input type="checkbox"/> 운동기능 ※ 중복가능	
	교과내용 구조	<input checked="" type="checkbox"/> 모듈형 <input type="checkbox"/> 순차형 <input type="checkbox"/> 목록형	
	교과수준	<input checked="" type="checkbox"/> 기초 <input type="checkbox"/> 심화 <input type="checkbox"/> 응용	
목표분석	목표유형	<input checked="" type="checkbox"/> 개념 <input checked="" type="checkbox"/> 이해 <input checked="" type="checkbox"/> 적용 <input type="checkbox"/> 분석 <input type="checkbox"/> 종합 <input type="checkbox"/> 평가 ※ 중복가능	

2. 교과목 기획서

교과목기획서			
과목명(한글)	노년의 식생활과 맛있는 밥상	담당교수	허영선
교과목의 필요성 및 목적	본 교과목은 노년기의 건강한 식생활을 위한 일상식의 맛있는 밥상 차리기로 구하기 쉬운 식재료를 이용하여 조리과정과 방법을 비교적 쉽고 간단하게 구성하여 행복한 노년을 위한 식생활의 제공자로서 갖추어야 할 기본소양과 노노케어서비스 직무역량을 키우는 것을 목적으로 한다.		
직무수준	3 수준	제한된 권한 내에서 해당 분야의 기초이론 및 일반지식을 사용하여 절차화 된 과정을 수행하는 수준	
교과내용 및 교수학습 전략	■ 교과내용 구조도 ○ 교과내용 구조 : 모듈형(본 교과목은 6개의 모듈로 구성하고자 함)		
	<pre> graph LR 1[1. 노년기 식생활관리의 이해] --- 1_1[노년기 식생활관리의 중요성] 1 --- 1_2[노년기 신체적 변화와 식생활] 1 --- 1_3[노년기 생리적 변화와 식생활] 2[2. 노년기 식생활의 규칙] --- 2_1[배꼽시계를 믿어라.] 2 --- 2_2[영양을 골고루-식단의 작성] 2 --- 2_3[소식의 실천] 3[3. 저염, 저칼로리의 식생활] --- 3_1[튼튼한 혈관의 유지] 3 --- 3_2[노익장의 자신감-운동과 건강] 3 --- 3_3[노년의 비만관리 채소식품] 4[4. 뼈과 근육을 지키자.] --- 4_1[근육의 유지와 단백질 음식] 4 --- 4_2[뼈를 지키자, .우유 및 유제품] 5[5. 노년기의 여가와 간식] --- 5_1[수분과 상쾌함의 보고-과일] 5 --- 5_2[노년기의 여가와 간식] 6[6. 웃으면 복이 와요] --- 6_1[장수를 위한 식생활] 6 --- 6_2[즐거운 식사환경] </pre>		

■ 교수학습 전략

○ 교수학습전략 : 강의형, 시뮬레이션형, 전문가인터뷰형의 융합모형 설계

1. 강의형 모형 : 1 ~ 6 모듈에 적용

동기유발	강의주제와 관련된 사례나 문제제기, 스토리를 제 공함으로써 동기유발 및 학습자들의 주의 환기	[적용예] 장수한 선조들의 식생활
↓		
내용설명	강의 주제 관련 용어, 개념, 원리 또는 이론제시 및 설명	노년기 식생활의 중요성, 기초개념, 관련 용어, 식생활-건강 관련 원리 및 이론 학습
↓		
내용적용	· 습득한 지식을 적용 및 응용해 볼 수 있는 탐구제시	· 노년기 식생활 문제 해결을 위한 대안 찾기 및 메뉴제시
↓		
학습내용정리	· 학습내용 요약 및 정리	· 학습내용 요약 및 정리

2. 시뮬레이션 모형: 2, 3, 4, 5, 6 모듈에 적용

내용설명	메뉴명과 실습내용 및 관련 이론 제시	[적용예] 메뉴와 조리방법의 소개
↓		
실습시연	· 조리실습의 과정별로 설명과 함께 실습 진행	· 메뉴에 따른 조리과정의 절차를 단계별로 소개
↓		
실습내용정리	실습을 통해 습득한 내용 정리	메뉴별 조리과정 정리와 주의사항

3. 전문가 인터뷰형 : 1 ~ 6모듈에 적용

내용 및 전문가 소개	· 강의주제 관련 전문가 소개	· 인터뷰 주제와 전문가 소개
↓		
인터뷰	· 강의주제 관련 전문가 대담을 통한 학습내용의 질 의와 응답	· 저염음식의 중요성에 대한 질의와 응답
↓		
인터뷰 정리	전문가 인터뷰를 통해 습득한 학습내용의 정리	전문가 의견의 요약 및 정리

3. 수업계획서

수업계획서						
과목명(한글)	노년의 식생활과 맛있는 밥상	담당교수	허영선			
수업개요	본 교과목은 노년기의 건강한 식생활을 위한 일상식 밥상 차리기로 구하기 쉬운 식재료를 이용하여 조리과정과 만드는 방법을 비교적 쉽고 간단하게 구성하여 본인 및 돌봄이 등이 손쉽게 익혀 행복한 노년을 위한 식생활의 제공자로서 갖추어야 할 기본소양과 케어서비스 직무역량을 키우고자 한다.					
수업목표	1. 노년기의 건강한 식생활의 중요성을 설명할 수 있다. 2. 노년기 건강한 식생활에 맞는 기본소양을 갖추어 건강한 밥상을 제공할 수 있다. 3. 노년기의 특성에 맞는 식생활 서비스 제공을 위해 전문적인 지식과 기술을 활용할 수 있다.					
수업 자원	교재	[주교재] 이승교·원향례·정은희/라이프사이언스/생애주기 영양관리/2016 [부교재]한정순 외 7명/지구문화사/생애주기영양학/2016				
	어문	■ 참고자료 (사)대한영양사협회(http://www.dietitian.or.kr/)				
수업운영전략	■ [학습자 동기유발전략] 학습자의 연령을 고려한 노년기 식생활의 중요성에 대한 이론적 강의와 주제에 맞는 메뉴를 구성하여 스토리텔링을 통하여 흥미를 유발하고 전문가 초청 대담 및 현장인터뷰를 진행하여 주의집중 할 수 있는 학습 동기를 유발한다. ■ [상호작용전략] - 학습자-교수자 상호작용 강의실 내 공지사항, 질문답변, 토론, 쪽지함 등을 활용 - 학습자-학습자 간 상호작용 학습자 상호간 쪽지, 토론, 자유게시판 운영					
평가	전략	■ 평가유형 : 피평가자 체크리스트 ■ 평가내용 : 본 교과목의 수업목표 인 학습자가 스스로 노년기의 특성에 맞는 식생활 서비스를 제공할 수 있는 지식과 기술 정도를 평가 ■ 평가도구 : 직무능력 향상 체크리스트 ■ 기타 : 학습자의 직무능력 향상정도를 스스로 점검 할 수 있도록 ‘ 직무능력 자가점검 체크리스트 ’ 를 제공함				
		방법	평가항목	비율	횟수	비고
			출석	20%	15주	
			포트폴리오	%		
	문제해결 시나리오		%			
	서술형시험		%			
	논술형시험		%			
	사례연구		%			
	평가자 질문		%			
	평가자 체크리스트	%				
	피평가자 체크리스트	80%	2			
	일지/저널/성찰일지	%				
역할연기	%					
합계	100%					
학습 진행 방법 안내 및 유의사항	■ 수강 시 유의사항 : 수강 완료 확인 후 로그 아웃 ■ 학과 조교 연락처 : 051-329-2755 ■ 원격지원 연락처 : 051-320-2784					

○ 주차별 수업 계획

주차	차시구성	학습주제/내용	
1	3	노년기 식생활관리의 이해	노년기의 식생활 관리의 중요성
			노년기의 신체적 변화와 식생활
			노년기의 생리적 변화와 식생활
2	3	배꼽시계를 믿어라.	규칙적인 식사의 중요성과 영향
			레시피 & 실습 : 툇밥
			레시피 & 실습 : 바지락시락국
3	3	영양을 골고루 식단의 작성	식단 작성의 요령과 실천
			레시피 & 실습 : 연근물김치
			레시피 & 실습 : 홍합땅콩죽
4	3	소식의 실천	소식의 중요성과 영향
			레시피 & 실습 : 발사믹식초를 곁들인 버섯샐러드
			레시피 & 실습 : 코다리무찜
5	3	튼튼한 혈관의 유지	저염 식생활의 중요성과 영향
			레시피 & 실습 : 저염 청경채김치
			레시피 & 실습 : 늙은호박 백김치
6	3	노년자의 자신감 운동과 건강	노년기 운동의 중요성과 영향
			레시피 & 실습 : 말랑말랑 멸치조림과 견과류 멸치볶음
			레시피 & 실습 : 손인절미
7	3	노년의 비만관리 채소 식품	노년의 비만관리와 채소식품의 섭취
			레시피 & 실습 : 오이고추장찌개
			레시피 & 실습 : 애호박새우볶음
8	3	직무역량항상 자기진단 적용과 평가	학습정리
			자기진단 적용방법
			직무역량 자기진단 평가
9	3	근육의 유지와 단백질 음식	단백질 섭취와 중요성
			레시피 & 실습 : 소고기메추리알 조림
			레시피 & 실습 : 두부찜
10	3	뼈를 지키자. 우유 및 유제품	우유 및 유제품의 역할과 중요성
			레시피 & 실습 : 리코타치즈와 요구르트 과일
			레시피 & 실습 : 우유죽
11	3	수분과 상쾌함의 보고 과일	올바른 과일 섭취와 중요성
			레시피 & 실습 : 과일양배추김치
			레시피 & 실습 : 배냉채와 배김치
12	3	노년기의 여가와 간식	노년기 식생활의 여가와 간식
			레시피 & 실습 : 고구마경단
			레시피 & 실습 : 단호박죽
13	3	장수를 위한 식생활	장수인 식생활의 특징과 장수식품
			레시피 & 실습 : 버섯밥
			레시피 & 실습 : 고등어시래기조림
14	3	즐거운 식사환경	올바른 식사 환경
			레시피 & 실습 : 생선범벅전
			레시피 & 실습 : 오이깍두기/오이숙장아찌
15	3	직무역량항상 자기진단 적용과 평가	학습정리
			자기진단 적용방법
			직무역량 자기진단 평가

4. 콘텐츠 개발계획서

콘텐츠 개발계획서			
과목명(한글)	노년의 식생활과 맛있는 밥상	담당교수	허영선
내용구조 설계 전략	<ul style="list-style-type: none"> ■ 기본전략 : 학습대상자가 65세 이상 고령자로 지금까지 가정에서의 조리 유경험자로 간주되어 기술을 시연하거나 과업을 수행함에 있어 지루하지 않게 쉽고 기억하기 쉬운 예를 구성하여 노년기 식생활의 중요성 대한 기본적인 개념 이해와 직접 적용할 수 있는 기능을 수행함 1) 강의시작 인사 : 해당 주 본학습 내용 엿보기-마음열기-본학습-쉬어가기-본 학습-생각해보기-학습정리- 평가하기-다음 강의 예고 2) 조리실습 1과제 수행 :시작 인사-조리실습 메뉴 소개- 재료소개-시연-주의할 점 짚어주기-평가하기-학습정리-전체 핵심 되짚기-다음 강의 예고 3) 조리실습 2과제 수행 : 시작 인사-조리실습 메뉴 소개- 재료소개-시연-주의할 점 짚어주기-평가하기-학습정리-전체 핵심 되짚기-다음 주 강의 예고 ■ 내용구조 설계 1) 관련성 향상 전략(친밀성 향상 전략) : 학습자가 이미 가지고 있는 친밀한 개념, 과정, 기능 등을 예로 설명하거나 노인 학습자가 공감할 수 있는 상황 등을 제시하여 학습 욕구를 향상시킴 2) 자신감 향상전략(성공기회 제공) : 적절한 난이도의 문제상황을 제시하고, 손쉽게 실습할 수 있는 내용으로 구성하여 노인 학습자의 수준에 맞는 콘텐츠 내용으로 구성함 		
동기유발 전략	<ul style="list-style-type: none"> ■ 기본전략 : 65세 이상 고령의 학습자 특징을 고려한 동기유발 전략으로 개발하고자 함 ■ 동기유발 전략 1) 주의집중 전략 : 노년기 식생활의 주제에 관련된 이슈 내용을 인용하여 공감대를 형성하고 관련 전문가 대담, 인터뷰를 통하여 주위 분산의 자극을 지양하고자 함 2) 관련성 전략 :같은 연령대의 음식경험담 등 노인들의 식생활에 대한 인터뷰를 실시하여 친밀성을 높임 3) 자신감 전략 : 음식의 맛내기는 연륜이 최고임을 강조하고 현대적 음식이지만 경험을 토대로 잘 할 수 있음을 지지함 		
상호작용 전략	학습자-교수자	강의실 내 공지사항, 질문답변, 실습후기 쪽지 공유, 피드백	
	학습자-학습자	강의실 내 토론, 자유게시판 운영	
	학습자-내용	직무역량 확인을 위한 피평가자 체크리스트 활용, 수행과제를 제공	
콘텐츠 구성 및 요구사항	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1주 (3강 구성/1강 이론(중요성, 개념 등), 2강 조리실습, 3강 조리실습 ■ 요구사항 		