

강의계획서

| | |
|----|--|
| 과목 | 노년의 식생활과 맛있는 밥상 (Dietary life and tasty dining table in old age) |
|----|--|

2021. 02.

| 교수 정보 | 소 속 | 성 명 | e-mail |
|----------|----------------------|-----|--------------------|
| | 부산디지털대학교 외식조리경영학과 | 우문호 | wmho33@hanmail.net |

<강의계획서>

| | | | | | |
|-------|-----------------|------|--------------------|-----|---------|
| 과 목 명 | 노년의 식생활과 맛있는 밥상 | | | | |
| 개설학부 | 교양 | 학점 | 이수 구분 | 학년 | 개설연도/학기 |
| 개설학과 | 교양 | 3 | 교양 | 1학년 | 2021-1 |
| 교수자 명 | 우문호 | 연락처 | 강의실 “강의계획” 참고 | | |
| | | 전자우편 | wmho33@hanmail.net | | |

| | |
|-------|--|
| 과목 특성 | <input checked="" type="checkbox"/> 이론형 <input type="checkbox"/> 실습/실기형 <input type="checkbox"/> 이론+실습/실기형 |
| 수업 개요 | 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. |

| | | | | | |
|----------|--|--|--|-----|----|
| 교재 및 자료 | 구분 | 제목 | | | |
| | 주교재 | 생애주기 영양관리 | | | |
| | 부교재 | 생애주기영양학 | | | |
| | 참고사이트 | | | | |
| 수업진행방법 | <div><div><input type="checkbox"/> 교수자중심설명 학습형</div><div><input type="checkbox"/> 문제풀이 학습형</div><div><input type="checkbox"/> 프로젝트중심 학습형</div><div><input type="checkbox"/> 심화 학습형</div></div> <div><div><input type="checkbox"/> 실기/실습 중심형</div><div><input type="checkbox"/> 문제해결 학습형</div><div><input type="checkbox"/> 현장실습형</div></div> <div><div><input type="checkbox"/> 학습자 간 토론학습형</div><div><input type="checkbox"/> 반복연습 중심 학습형</div><div><input type="checkbox"/> 견학/감상 중심 학습형</div></div> | | | | |
| 콘텐츠 교수유형 | <div><div><input type="checkbox"/> 태블릿모니터 매체</div><div><input type="checkbox"/> 전자철판 매체</div><div><input type="checkbox"/> 정면판서(블랙스튜디오)</div></div> <div><div><input type="checkbox"/> 빔프로젝트&판서</div><div><input type="checkbox"/> 토크&대답</div><div><input type="checkbox"/> 공개강의</div></div> | | | | |
| 수업운영 계획 | 학기운영 전략 | ■ [학습자 동기유발전략] 학습자의 연령을 고려한 노년기 식생활의 중요성에 대한 이론적 강의와 주제에 맞는 메뉴를 구성하여 스토리텔링을 통하여 흥미를 유발하고 전문가 초청 대담 및 현장 인터뷰를 진행하여 주의 집중 할 수 있는 학습 동기를 유발한다. | | | |
| | 주차별 운영전략 | ■ [상호작용전략] - 학습자-교수자 상호작용 강의실 내 공지사항, 질문답변, 토론, 쪽지함 등을 활용 - 학습자-학습자 간 상호작용 학습자 상호간 쪽지, 토론, 자유게시판 운영 | | | |
| 수업운영 지원 | 구분 | 이름 | 컨택채널 | 연락처 | 비고 |
| | 해당없음 | 교양 담당 조교 | <div><div><input type="checkbox"/> e-mail</div><div><input type="checkbox"/> MMS/LMS</div><div><input type="checkbox"/> 1대1 게시판</div></div> <div><div><input type="checkbox"/> 쪽지</div><div><input type="checkbox"/> Q&A</div></div> <div>051-320-2779</div> | | |

<평가계획>

| | | | | | | | | | | |
|----------------|----------|---|----------------|-------------|----------------|--------|------------------|----|----------------|---|
| 평가전략 및 평가목표 | | <div>■ 평가유형 : 피평가자 체크리스트, 포트폴리오</div> <div>■ 평가내용 : 본 교과목의 수업목표 인 학습자가 스스로 노년기의 특성에 맞는 식생활 서비스를 제공할 수 있는 지식과 기술 정도를 평가</div> <div>■ 평가도구 : 직무능력 향상 체크리스트, 포트폴리오(학습내용 중 가장 자신 있는 메뉴 2가지)</div> <div>■ 기타 : 학습자의 직무능력 향상정도를 스스로 점검 할 수 있도록 직무능력 자가점검 체크리스트를 제공함</div> | | | | | | | | |
| 평가방법 | | <input type="checkbox"/> 절대평가 <input checked="" type="checkbox"/> 상대평가 | | | | | | | | |
| 상대평가 비율 | 등급 | | A ⁺ | A | B ⁺ | B | C ⁺ | C | D ⁺ | D |
| | 성적 분포 | 누적분포 | 0~30% | | 20~40% | | 20%~60% | | | |
| | | 세부분포 | 0~40% | 0~40% | 0~40% | 0~40% | | | | |
| | 성적분포 | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 평가항목 | | | 선택(4항목 이상) | 평가비율 | | | | 횟수 | | |
| | | | | 참고(Min-Max) | | 가중치 선택 | | | | |
| 출석 | | | ○ | | 10-20% | | 20 | | | |
| 진도율 | | | | | 10-20% | | | | | |
| 중간고사 | 온라인시험 | | ○ | | 10-30% | | 20 | | | |
| | 실기시험 | | | | | | | | | |
| | 과제형시험 | | | | | | | | | |
| 기말고사 | 온라인시험 | | ○ | | 10-30% | | 20 | | | |
| | 실기시험 | | | | | | | | | |
| | 과제형시험 | | | | | | | | | |
| 과제물 | 일반과제물 | | ○ | | 10-40% | | 30 | | | |
| | 실기/실습 | | | | | | | | | |
| 퀴즈 | | | | | 10-20% | | | | | |
| 토론 | 일반토론 | | | | 0-30% | | | | | |
| 학습활동 참여도 | Q&A | | ○ | | 10-30% | | 학습활동 5 상호작용 5 | | | |
| | 학습자료실 | | | | | | | | | |
| | 자유게시판 | | | | | | | | | |
| 합계 | | | | | 100% | | | | | |

<주차별 수업설계>

| 주차 | 주제 | 수업내용 | 학습활동 | 콘텐츠유형 | 보조자료 |
|----|------------------------|------------------------------|------|-------|--------|
| 1 | 노년기 식생활관리의 이해 | ■ 노년기 식생활 관리의 중요성 | | 크로마키형 | 전문가대담 |
| | | ■ 노년기 신체적 변화와 식생활 | | | |
| | | ■ 노년기 생리적 변화와 식생활 | | | |
| 2 | 배꼽시계를 믿어라 | ■ 규칙적인 식사와 중요성과 영향 | | 크로마키형 | 현장인터뷰 |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 톳밥 | | CG형 | |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 바지락시락국 | | | |
| 3 | 영양을 골고루 식단의 작성 | ■ 식단 작성의 요령과 실천 | | 크로마키형 | 전문가인터뷰 |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 연근물김치 | | CG형 | |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 홍합땅콩죽 | | | |
| 4 | 소식의 실천 | ■ 소식의 중요성과 영향 | | 크로마키형 | |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 발사믹초를 곁들인 버섯샐러드 | | CG형 | |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 코다리무찜 | | | |
| 5 | 튼튼한 혈관의 유지 | ■ 저염 식생활의 중요성과 영향 | | 크로마키형 | 현장인터뷰 |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 저염 청경채김치 | | CG형 | |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 늪은호박 백김치 | | | |
| 6 | 노익장의 자신감 운동과 건강 | ■ 노년기 운동의 중요성과 영향 | | 크로마키형 | 전문가대담 |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 말랑말랑멸치조림 | | CG형 | |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 손인절미 | | | |
| 7 | 노년의 비만관리 채소 식품 | ■ 채소 식품의 섭취 요령과 중요성 | | 크로마키형 | 현장인터뷰 |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 오이고추장찌개 | | CG형 | |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 애호박새우볶음 | | | |
| 8 | 직무역량향상 자가진단 적 용과 평가 | 1-7주 직무점검하기 | | | |
| | | 자가진단 적용방법 | | | |
| | | 중간 학습평 (피평가자 체크리스트) | | | |
| 9 | 근육의 유지와 단백질 음식 | ■ 단백질 섭취와 중요성 | | 크로마키형 | 전문가대담 |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 소고기메추리알 조림 | | CG형 | |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 두부찜 | | | |
| 10 | 뼈를 지키자. 우유 및 유제품 | ■ 우유 및 유제품의 역할과 중요성 | | 크로마키형 | 현장인터뷰 |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 리코타치즈와 요구르트 과일 | | CG형 | |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 우유죽 | | | |
| 11 | 수분과 상쾌함의 보고 과일 | ■ 올바른 과일 섭취와 중요성 | | 크로마키형 | 현장인터뷰 |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 과일양배추김치 | | CG형 | |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 배냉채와 배김치 | | | |
| 12 | 노년기의 간식 | ■ 노년기 식생활의 여가와 간식 | | 크로마키형 | |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 고구마경단 | | CG형 | |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 단호박죽 | | | |
| 13 | 장수를 위한 식생활 | ■ 장수인 식생활의 특징과 장수식품 | | 크로마키형 | 현장인터뷰 |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 버섯밥 | | CG형 | |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 고등어시래기조림 | | | |
| 14 | 즐거운 식사환경 | ■ 올바른 식사 환경 | | 크로마키형 | 전문가대담 |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 생선범벅전 | | CG형 | |
| | | ▶ 레시피 & 실습 : 오이깍두기 | | | |
| 15 | 직무역량향상 자가진단 적 용과 평가 | 9-14주 직무점검하기 | | | |
| | | 자가진단 적용방법 | | | |
| | | 기말 학습평가(피평가자 체크리스트) | | | |