

역량기반 교과목 강의계획서

2026 학년도 2학기

교과목명	현대인을 위한 건강 식생활	학년-학기	1 - 2	담당교수	박성진
학과	교양과(주)	교육장소	857	분반	1
이수구분	교양	학점	2	시수(이론/실습)	2(1/1)
교과목 개요	자율교양 교과목				
교육목표	- 식생활과 건강의 상호연관성을 인식시키고, 건강한 식사 구성안을 정립한다. - 각종 영양소 대사와 관련된 질병, 과다 섭취문제 등을 학습한다. - 생애주기별, 체중별, 기호식품별 식생활을 학습한다. - 만성질환과 연관되어 있는 대사증후군 및 암과의 관련성을 학습한다. - 올바른 식생활을 통해 건강한 식습관을 가지도록 학습한다				
전년도 강의결과 분석에 따른 개선사항	신규 교과목				
교육내용	열량, 대사, 균형에 대한 개념을 정립하고, 3대 열량 영양소의 체내 대사를 이해하며 이들 영양소와 관련된 질병과의 관계를 살펴봄으로써 영양 섭취 실태와 이에 따른 문제점을 이해하여 올바른 식습관을 확립하도록 학습한다. 이를 위해 3대 열량영양소인 탄수화물, 지방, 단백질의 대사와 관련된 당뇨병, 순환계 질병, 간질환과 열량대사와 체중 조절 불균형으로 나타나는 체중부족과 과잉 체중, 비만, 영양 부족으로 나타나는 영양성 빈혈증, 악성 빈혈증과 골다공증, 면역, 각종 암과 영양, 우리나라의 식품 영양 섭취 실태에 비추어 본 문제점, 가공 식품이나 패스트푸드의 섭취 증가와 식문화 등을 학습한다. 이를 토대로 식품섭취와 관련된 영양소의 불균형, 과잉 섭취나 결핍 등으로 나타나는 여러 질환의 원인, 문제점, 해결방안 등을 모색하여 건강한 식습관을 확립하고 질병을 예방할 수 있다.				
구분	역량(코드)		하위역량		배점
출석	-		-		20
핵심역량	자기주도성(9501010104_23v1)		열정과 추진력		20
직업기초역량	자기개발능력(9601010107_23v1)		자기효능		20
			자가진단 목표수행력		20
			자기관리		20
핵심자격증 (면허증) 연계					
교수학습방법	이론강의, 실습, 기타				
Shift N+1 혁신교수법방법	미설정				
교육환경 및 기자재					

교재	주교재	교재명 : 교양인의 식생활과 건강 (출판사: 백산출판사 저자: 이정실외 5인 출판연도:2022)		
	부교재	교재명 : (출판사: 저자: 출판연도:)		
	참조교재			
평가방법	서술형 시험, 논술형 시험, 과제, 기타			
평가기준	구분	평가방법	배점	주차
	역량평가 1차	서술형 시험	40	8주차
	역량평가 2차	서술형 시험	40	15주차
	출석	출석횟수	20	A11
세부 평가기준	역량평가 1차			
	평가내용 : 자기주도성의 학습내용과 현대인의 건강한 식생활을 중심으로 서술형 평가			
	평가시기 : 8주차			
	평가방법 : 서술형 시험			
영역별 평가내용				
	하위역량	행동지표		배점
	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다.		20
		새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.		
		주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.		
		계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.		
		계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.		
	자기효능			20
세부 평가기준	역량평가 2차			
	평가내용 : 자기개발능력과 현대인의 건강한 식생활을 중심으로 서술형 평가			
	평가시기 : 15주차			
	평가방법 : 서술형 시험			
영역별 평가내용				
	하위역량	행동지표		배점
	자가진단 목표수행력			20
	자기관리			20

성취수준	핵심역량	상	90% 이상	정확히 파악하고 능숙하게 수행할 수 있다.
		중	70% 이상-90% 미만	대체적으로 파악하고 적절하게 수행할 수 있다.
		하	70% 미만	미흡하게 파악하고 부분적으로 수행할 수 있다.
	직업기초역량	상	90% 이상	정확히 파악하고 능숙하게 수행할 수 있다.
		중	70% 이상-90% 미만	대체적으로 파악하고 적절하게 수행할 수 있다.
		하	70% 미만	미흡하게 파악하고 부분적으로 수행할 수 있다.
장애학생 지원	장애학생을 위해 학과 조교 및 근로장학생을 통해 수강신청 및 수업관리에 대한 지원과 교내시설 및 캠퍼스 안내			
기타사항				

관련 역량정보			
핵심역량			
역량(코드)	하위역량	행동지표	지식/기술/태도
자기주도성 (9501010104_23v1)	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다. 새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다. 주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다. 계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다. 계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.	
직업기초역량			
역량(코드)	하위역량	행동지표	지식/기술/태도
자기개발능력 (9601010107_23v1)	자기효능		
	자가진단 목표수행력		
	자기관리		

주차별 강의계획

(1) 주차 강의계획		
구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다 .
수업주제 (키워드)	식생활과 건강 개요 및 의미	
수업내용	강의계획서 설명 및 식생활과 건강상호 연관성, 건강한 식생활 의미 및 식생활 지침	
학습활동	오리엔테이션	
(2) 주차 강의계획		
구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.
수업주제 (키워드)	3대 열량 영양소	
수업내용	탄수화물, 단백질, 지질의 종류, 기능, 섭취기준	
학습활동	기타	
(3) 주차 강의계획		
구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.
수업주제 (키워드)	조절영양소 및 수분	
수업내용	지용성 비타민, 수용성 비타민, 다량무기질, 미량무기질, 수분	
(4) 주차 강의계획		
구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.
수업주제 (키워드)	건강한 식사구성	
수업내용	식품의 적정 영양소 섭취기준. 식품군 및 권장식사패턴	
(5) 주차 강의계획		

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.
수업주제 (키워드)	당류와 식생활	
수업내용	당류의 개념 설명, 당류 과다 섭취의 문제점 및 개선점	

(6) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
직업기초역량	자기효능	
수업주제 (키워드)	지질과 식생활	
수업내용	지질의 개념 설명, 지질의 과다 섭취의 문제점 및 개선점	

(7) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
직업기초역량	자기효능	
수업주제 (키워드)	나트륨과 식생활	
수업내용	나트륨의 과다 섭취의 문제점 및 개선점	

(8) 주차 강의계획

수업주제 (키워드)		
수업내용		
학습활동	중간평가	

(9) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
직업기초역량	자가진단 목표수행력	
수업주제 (키워드)	오색식탁 및 안전한 먹거리	
수업내용	오색식탁과 항산화 영양소 · 피토케미칼	

(10) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
직업기초역량	자가진단 목표수행력	
수업주제 (키워드)	생애주기별 식생활	
수업내용	임신기 · 수유기 · 영유아기, 아동기, 성인기, 노인기의 식생활	

(11) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
직업기초역량	자가진단 목표수행력	
수업주제 (키워드)	체중 및 기호식품에 연관된 식생활	
수업내용	건강체중의 정의 및 비만의 원인과 질병, 유해 기호식품의 실태 및 영양문제	

(12) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
직업기초역량	자기관리	
수업주제 (키워드)	대사증후군과 식생활	
수업내용	대사증후군과 각종 심혈관계질환, 식생활을 통한 대사증후군의 예방	

(13) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
직업기초역량	자기관리	
수업주제 (키워드)	암과 식생활	
수업내용	한국인의 암 발생률 및 특징, 암 환자의 영양불량, 영양요구량, 식사원칙	

(14) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
직업기초역량	자기관리	
수업주제 (키워드)	장수와 식생활	
수업내용	장수인의 영양섭취 실태 및 영양불량	

(15) 주차 강의계획

수업주제 (키워드)	
수업내용	
학습활동	기말평가
(16) 주차 강의계획	
수업주제 (키워드)	
수업내용	