

역량기반 교과목 강의계획서

2024 학년도 2학기

교과목명	건강과 다이어트	학년-학기	1 - 2	담당교수	박성진
학과	교양과(주)	교육장소	182	분반	1
이수구분	교양	학점	2	시수(이론/실습)	2(1/1)
교과목 개요	영양은 균형, 즉 Balance라는 원리가 적용되는 지혜로운 학문이다. 운전할 때 차를 차선의 한가운데로 몰고 가는 올바른 운전습관을 balance라고 할 수 있으며, 이것이 가장 안전한 것처럼 건강도 마찬가지이다. 어떠한 환경에서든지 올바른 식습관과 생활습관으로 몸과 마음의 balance를 유지하는 것이 건강을 위해 매우 중요하다. 본 강좌는 학습자 스스로 맞춤형 체중조절을 스마트하게 실천할 수 있도록 과학적 근거에 기초한 올바른 건강·영양정보를 쉽고 재미있게 제공하고 대학생들이 알아야할 식생활에 전반적인 것을 다루어 식품이 무엇인가에서부터 영양소의 기능과 역할, 올바른 식단작성, 기호식품과 건강 그리고 최근 관심이 높아지고 있는 건강 기능성식품을 다룬다.				
교육목표	건강 및 건강관리의 개념을 이해하고 다양한 건강관리 방법을 숙지하여 운동을 통하여 아름다움과 건강함의 필요성을 인식시키며, 건강과 다이어트를 위한 원활한 신진대사의 중요성과 영양소가 인체에 미치는 역할과 기능을 이해하여 올바른 식생활을 권장하는데 목표를 둔다. 1. 학습자는 운동, 스트레스, 비만 등과 관련된 여러 가지 생활 습관과 건강과의 관련성을 이해하여 실생활에서 질병을 예방하고 건강을 증진시키는 이해의 폭을 넓혀 실무적으로 조언할 수 있는 자질과 능력을 배양한다. 2. 학습자는 건강한 삶의 토대가 되는 균형 잡힌 식생활을 위한 식단을 제시함으로써 다양한 영양소가 신체 건강에 미치는 효과, 그에 따른 바람직한 영양관리법을 이해하며, 운동량에 따른 칼로리 계산 등의 응용 방법을 숙지한다.				
전년도 강의결과 분석에 따른 개선사항					
교육내용	식생활, 건강에 대한 여러 가지 지식 즉 건강과 삶의 질, 식품의 영양성분 특수성분, 수입식품의 선택과 식품의 보관방법, 식품과 영양소의 기능과 역할 및 영양소의 소화, 흡수, 대사에 대한 원리를 이해하고 정확한 지식을 얻도록 함과 동시에, 질병과 영양과의 관계를 알아보고, 올바른 식단작성, 기호식품, 건강식품과 영양, 우리나라 전통식품에 정확한 지식을 교육한다.				
구분	역량(코드)		하위역량		배점
출석	-		-		20
핵심역량	자기주도성(9501010104_23v1)		자기효능감		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	빔프로젝트, 컴퓨터, 스크린, 화이트보드			
교재	주교재	교재명 : 다이어트와 건강 (출판사:교문사 저자:손숙미외 3인 출판연도:2019)		
	부교재	교재명 : (출판사: 저자: 출판연도:)		
	참조교재			
평가방법	서술형 시험,논술형 시험,과제,기타			
평가기준	구분	평가방법	배점	주차
	역량평가 1차	논술형 시험	40	8주차
	역량평가 2차	논술형 시험	40	15주차
	출석	출석횟수	20	A11
세부 평가기준	역량평가 1차			
	평가내용 : 중간평가			
	평가시기 : 8주차			
	평가방법 : 논술형 시험			
영역별 평가내용				
	하위역량	행동지표		배점
	자기효능감	자기 자신을 통제할 수 있다고 생각한다.		20
		자신의 능력보다 어렵고 도전적인 과제를 선호한다.		
		자신의 계획된 행동을 관찰하고 개선한다.		
		자신의 능력에 대해 확실 또는 강한 믿음을 가진다.		
		자기 자신의 능력을 정확하고 객관적으로 평가한다.		
	자기효능			20
세부 평가기준	역량평가 2차			
	평가내용 : 기말평가			
	평가시기 : 15주차			
	평가방법 : 논술형 시험			
영역별 평가내용				

	하위역량	행동지표	배점
	자가진단 목표수행력	· 올바른 식생활에 대한 지식 습득을 통해 건강을 목표로 추진한다. · 구체적이고 확실한 동기를 부여하고 자기 합리화를 버리게 한 후 확실한 동기와 자기통제력을 강화한다.	20
	자기관리	· 단계적 자기관리 계획 수립 방법을 생각한다. · 보상심리가 생기지 않게 집중력과 인내심을 길러준다.	20
No data have been found.			
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)	자기효능감	자기 자신을 통제할 수 있다고 생각한다. 자신의 능력보다 어렵고 도전적인 과제를 선호한다. 자신의 계획된 행동을 관찰하고 개선한다. 자신의 능력에 대해 확실 또는 강한 믿음을 가진다. 자기 자신의 능력을 정확하고 객관적으로 평가한다.	
직업기초역량			
역량(코드)	하위역량	행동지표	지식/기술/태도
자기개발능력 (9601010107_23v1)	자기효능		
	자가진단 목표수행력	· 올바른 식생활에 대한 지식 습득을 통해 건강을 목표로 추진한다. · 구체적이고 확실한 동기를 부여하고 자기 합리화를 버리게 한 후 확실한 동기와 자기통제력을 강화한다.	
	자기관리	· 단계적 자기관리 계획 수립 방법을 생각한다. · 보상심리가 생기지 않게 집중력과 인내심을 길러준다.	

주차별 강의계획

(1) 주차 강의계획		
구분	하위역량	행동지표
핵심역량	자기효능감	자기 자신을 통제할 수 있다고 생각한다.
		자신의 능력보다 어렵고 도전적인 과제를 선호한다.
		자신의 계획된 행동을 관찰하고 개선한다.
		자신의 능력에 대해 확실 또는 강한 믿음을 가진다.
		자기 자신의 능력을 정확하고 객관적으로 평가한다.
직업기초역량	자기효능	
	자가진단 목표수행력	· 올바른 식생활에 대한 지식 습득을 통해 건강을 목표로 추진한다. · 구체적이고 확실한 동기를 부여하고 자기 합리화를 버리게 한 후 확실한 동기와 자기통제력을 강화한다.
	자기관리	· 단계적 자기관리 계획 수립 방법을 생각한다. · 보상심리가 생기지 않게 집중력과 인내심을 길러준다.
수업주제 (키워드)	건강, 건강체중	
수업내용	1) 강의주제 : 건강과 다이어트 개관 2) 강의목표 : - 건강의 개념을 이해하여 설명할 수 있다. - 건강과 관련된 주요 용어들의 개념을 정리할 수 있다. - 건강체중의 개념을 이해하고 건강 체중을 위한 각계의 노력을 제시할 수 있다.	
학습활동	오리엔테이션	
(2) 주차 강의계획		
구분	하위역량	행동지표
핵심역량	자기효능감	자기 자신을 통제할 수 있다고 생각한다.
		자신의 능력보다 어렵고 도전적인 과제를 선호한다.
		자신의 계획된 행동을 관찰하고 개선한다.
		자신의 능력에 대해 확실 또는 강한 믿음을 가진다.
		자기 자신의 능력을 정확하고 객관적으로 평가한다.
직업기초역량	자기효능	

수업주제 (키워드)	비만, 비만의 원인
수업내용	1) 강의주제 : 비만의 이해 2) 강의목표 : - 비만의 정의와 종류를 이해하고 설명할 수 있다 - 현재 국내 비만 실태를 최근 발표된 다양한 보고서를 통해 파악하여 건강체중의 중요성을 제시할 수 있다. - 비만의 원인을 분석 및 증상을 나열하여 설명할 수 있다.

(3) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	자기효능감	자기 자신을 통제할 수 있다고 생각한다.
		자신의 능력보다 어렵고 도전적인 과제를 선호한다.
		자신의 계획된 행동을 관찰하고 개선한다.
		자신의 능력에 대해 확실 또는 강한 믿음을 가진다.
		자기 자신의 능력을 정확하고 객관적으로 평가한다.
직업기초역량	자기효능	

수업주제 (키워드)	비만 판정, 체지방률
수업내용	1) 강의주제: 비만의 판정 2) 강의목표 : - 비만의 판정의 개념을 이해하여 설명 할 수 있다. - 생활에서 비교적 쉽게 활용 가능한 체지방, 체지방률의 평가 방법을 적용하여 비만을 진단 내릴 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 측정 실습 및 판정 및 체지방률을 평가하는 다양한 방법

(4) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	자기효능감	자기 자신을 통제할 수 있다고 생각한다.
		자신의 능력보다 어렵고 도전적인 과제를 선호한다.
		자신의 계획된 행동을 관찰하고 개선한다.
		자신의 능력에 대해 확실 또는 강한 믿음을 가진다.
		자기 자신의 능력을 정확하고 객관적으로 평가한다.
직업기초역량	자기효능	

수업주제 (키워드)	대사증후군, 비만관리
수업내용	1) 강의주제: 비만관련 질병 1 2) 강의목표: - 대사증후군의 개념, 종류, 원인, 판정방법을 파악하고 판정 시 건강상의 위험성을 설명할 수 있다. - 비만과 대사증후군의 관계를 분석하여 파악할 수 있다. - 대사증후군예방과 비만관리의 중요성에 대해 이해하고 설명할 수 있다.

(5) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	자기효능감	자기 자신을 통제할 수 있다고 생각한다.
		자신의 능력보다 어렵고 도전적인 과제를 선호한다.
		자신의 계획된 행동을 관찰하고 개선한다.
		자신의 능력에 대해 확실 또는 강한 믿음을 가진다.
		자기 자신의 능력을 정확하고 객관적으로 평가한다.
직업기초역량	자기효능	

수업주제 (키워드)	식사요법, 칼로리, 에너지
수업내용	1) 강의주제: 비만과 식사요법 I 2) 강의목표 : - 에너지의 개념과 종류를 분류하여 설명할 수 있다. - 칼로리와 에너지의 개념을 비교하여 분석할 수 있다. - 남, 녀 간의 에너지의 생리학적 및 소비량의 차이점을 비교하여 설명할 수 있다.

(6) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	자기효능감	자기 자신을 통제할 수 있다고 생각한다.
		자신의 능력보다 어렵고 도전적인 과제를 선호한다.
		자신의 계획된 행동을 관찰하고 개선한다.
		자신의 능력에 대해 확실 또는 강한 믿음을 가진다.
		자기 자신의 능력을 정확하고 객관적으로 평가한다.
직업기초역량	자기효능	

수업주제 (키워드)	행동수정, 스트레스
수업내용	1) 강의주제: 행동수정 요법 I 2) 강의목표 :

	<ul style="list-style-type: none"> - 행동수정을 통한 비만의 개선의 다양한 사례를 제시할 수 있다. - 운동과 생활 속 신체활동의 다이어트 효과를 비교하여 설명할 수 있다. - 칭찬, 사회적 지지 스트레스 관리가 행동수정에 어떠한 영향을 미치는지 설명할 수 있다.
--	--

(7) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	자기효능감	자기 자신을 통제할 수 있다고 생각한다.
		자신의 능력보다 어렵고 도전적인 과제를 선호한다.
		자신의 계획된 행동을 관찰하고 개선한다.
		자신의 능력에 대해 확실 또는 강한 믿음을 가진다.
		자기 자신의 능력을 정확하고 객관적으로 평가한다.
직업기초역량	자기효능	
수업주제 (키워드)	스트레스, 심리적, 신체적 스트레스 지수	
수업내용	1) 강의주제: 행동수정을 위한 스트레스 관리 2) 강의목표 : <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스의 개념과 스트레스로 인한 신체적 장애를 이해하여 스트레스 관리의 필요성을 인식할 수 있다. - 스트레스 지수의 개념을 이해하고 스트레스 지수와 교감신경의 관계성을 파악하여 설명할 수 있다. - 심리적 스트레스(PWBS), 신체적 스트레스(SRI) 척도를 작성해보고 자신의 스트레스 정도를 파악하여 스트레스 관리에 적용할 수 있다. - 스트레스를 관리할 수 있는 다양한 방법들을 살펴보고 나에게 맞는 스트레스 방법을 찾아 실천해 봄으로써 스트레스 상황에서 탄력적으로 대처할 수 있다. 	

(8) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	자기효능감	자기 자신을 통제할 수 있다고 생각한다.
		자신의 능력보다 어렵고 도전적인 과제를 선호한다.
		자신의 계획된 행동을 관찰하고 개선한다.
		자신의 능력에 대해 확실 또는 강한 믿음을 가진다.
		자기 자신의 능력을 정확하고 객관적으로 평가한다.
직업기초역량	자기효능	
수업주제 (키워드)		
수업내용	중간고사	

학습활동	중간평가
------	------

(9) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
직업기초역량	자가진단 목표수행력	· 올바른 식생활에 대한 지식 습득을 통해 건강을 목표로 추진한다. · 구체적이고 확실한 동기를 부여하고 자기 합리화를 버리게 한 후 확실한 동기와 자기통제력을 강화한다.
	자기관리	· 단계적 자기관리 계획 수립 방법을 생각한다. · 보상심리가 생기지 않게 집중력과 인내심을 길러준다.
수업주제 (키워드)	열량소, 저혈당지수,식이섬유	
수업내용	1) 강의주제: 다이어트 조리법 I 2) 강의목표 : - 다이어트를 위한 식재료를 파악하여 식재료의 올바른 선정할 수 있다. - 고식이섬유소, 저지방 식품, 저혈당지수 식품의 종류를 분류하여 정리 할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 식재료 선정의 역할 고식이섬유소, 저지방, 저혈당 지수 식품의 특징 및 종류	

(10) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
직업기초역량	자가진단 목표수행력	· 올바른 식생활에 대한 지식 습득을 통해 건강을 목표로 추진한다. · 구체적이고 확실한 동기를 부여하고 자기 합리화를 버리게 한 후 확실한 동기와 자기통제력을 강화한다.
	자기관리	· 단계적 자기관리 계획 수립 방법을 생각한다. · 보상심리가 생기지 않게 집중력과 인내심을 길러준다.
수업주제 (키워드)	칼로리, 다이어트조리법	
수업내용	1) 강의주제: 다이어트 조리법 II 2) 강의목표 : - 건강한 식재료 종류를 파악하여 분류 할 수 있다. - 칼로리 낮은 식단의 예를 통하여 칼로리 낮은 식단을 계획할 수 있다. - 칼로리를 낮추기 위한 조리법을 연구하여 제시할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 건강한 식재료 종류 칼로리 낮은 식단 및 조리법 연구	

(11) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
직업기초역량	자가진단 목표수행력	· 올바른 식생활에 대한 지식 습득을 통해 건강을 목표로 추진한다. · 구체적이고 확실한 동기를 부여하고 자기 합리화를 버리게 한 후 확실한 동기와 자기통제력을 강화한다.
	자기관리	· 단계적 자기관리 계획 수립 방법을 생각한다. · 보상심리가 생기지 않게 집중력과 인내심을 길러준다.

수업주제 (키워드)	한방다이어트, 고지방다이어트, 고단백 다이어트
수업내용	1) 강의주제: 유행 다이어트 바로알기 2) 강의목표 : - 최신 유행하는 다이어트 종류 및 방법을 동영상 감상을 통해 비교하고 장·단점을 파악하여 신체에 대한 왜곡된 기준 및 건강한 신체에 대한 인식을 점검할 수 있다. - 단식의 개념과 간헐적 단식과 장기단식의 차이점을 비교하여 분석할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 유행하는 다이어트(한방다이어트, 고지방다이어트, 고단백 다이어트)의 방법 및 장, 단점 - 유행하는 다이어트 동영상 감상 - 단식의 개념 및 간헐적 단식 vs 장기간식

(12) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
직업기초역량	자가진단 목표수행력	· 올바른 식생활에 대한 지식 습득을 통해 건강을 목표로 추진한다. · 구체적이고 확실한 동기를 부여하고 자기 합리화를 버리게 한 후 확실한 동기와 자기통제력을 강화한다.
	자기관리	· 단계적 자기관리 계획 수립 방법을 생각한다. · 보상심리가 생기지 않게 집중력과 인내심을 길러준다.
수업주제 (키워드)	체중조절, 영양, 행동수정요법, 영양소	
수업내용	1) 강의주제: 영양관리의 이해 2) 강의목표: 체중조절 및 관리에 대하여 이해할 수 있다. 3) 강의세부내용: 체중조절 및 관리를 위한 식사요법, 행동수정요법, 운동요법, 영양소 필요량 정하기 등에 대하여 학습한다.	

(13) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
직업기초역량	자가진단 목표수행력	· 올바른 식생활에 대한 지식 습득을 통해 건강을 목표로 추진한다. · 구체적이고 확실한 동기를 부여하고 자기 합리화를 버리게 한 후 확실한 동기와 자기통제력을 강화한다.
	자기관리	· 단계적 자기관리 계획 수립 방법을 생각한다. · 보상심리가 생기지 않게 집중력과 인내심을 길러준다.
수업주제 (키워드)	식이장애, 거식증,	
수업내용	1) 강의주제: 다이어트와 식이장애 I 2) 강의목표 : - 식이장애의 개념을 이해하여 원인을 분석할 수 있다. - 식이장애의 종류를 분류하여 다이어트와의 관련성을 이해 하여 설명할 수 있다. - 거식증(신경성 식욕부진증)의 개념, 증상, 원인, 치료 방법 을 파악하여 제시할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 식이장애의 원인 및 치료 - 식이장애의 종류 - 거식증의 이해	

(14) 주차 강의계획

수업주제 (키워드)	체중관리, 근육의 필요성
수업내용	1) 강의주제: 체중관리와 영양 2) 강의목표 : - 체중관리에서 근육의 필요성과 만드는 과정을 이해하여 설명할 수 있다. - 근육운동에 필요한 적절한 영양소를 파악하여 제시할 수 있다. - 식전운동과 식후운동의 차이점을 비교하여 분석할 수 있다. - 아침운동과 저녁운동의 특징과 차이점을 이해하여 비교할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 근육운동의 적절한 영양소 - 식전운동 vs. 식후운동 및 아침운동 vs. 저녁운동

(15) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
직업기초역량	자가진단 목표수행력	· 올바른 식생활에 대한 지식 습득을 통해 건강을 목표로 추진한다. · 구체적이고 확실한 동기를 부여하고 자기 합리화를 버리게 한 후 확실한 동기와 자기통제력을 강화한다.
	자기관리	· 단계적 자기관리 계획 수립 방법을 생각한다. · 보상심리가 생기지 않게 집중력과 인내심을 길러준다.
수업주제 (키워드)	기말평가	
수업내용	기말평가	
학습활동	기말평가	

(16) 주차 강의계획

수업주제 (키워드)	
수업내용	