# 2023학년도 플립러닝(Flipped Learning) 교과목 강의계획서

| 접수 번호 | 2 |
|---|---|

| 1. 담당교수 | | | |
|---|---|---|---|
| 성명 | 염경진 | 단과대학 | 의료생명대학 |
| e-mail | | 전공 | 식품영양학과 |
| 핸드폰 | | 내선 | |

| 2. 교과목 정보 | | | |
|---|---|---|---|
| 과목명 | 영양학개론/ Introduction to Nutrition | | |
| 이수 구분 | □ 교양 □ 전공 필수 ■ 전공 선택<br>□ Lego-Convergence □ Micro-Degree | | |
| 학수 번호 | | 학점 | 2 |
| 예상 인원 | 55 | 분반 | X |
| 운영 학년 | ■ 2024학년 | 운영 학기 | ■ 1학기 □ 2학기 |

| 3. 교과목 분석 | |
|---|---|
| 개요 | 급격한 환경변화 및 생활 습관의 변화에 따른 만성질환의 급증으로 건강을 유지하기 위한 올바른 식품의 선택이 그 어느 때 보다 강조되고 있는 현대사회에서, 건강을 유지하는데 필요한 영양소의 종류와 작용 등을 알고 실제 식생활에서 다양한 영양소의 식품 공급원을 효율적으로 활용할 수 있는 기초지식을 학습할 수 있다. |
| 학습 목표 | 최적의 건강을 유지하고 질병을 예방하는데 필요한 주요 6대 영양소의 기본지식을 학습함으로써 건강한 식생활의 과학적 근거를 이해하고 올바른 식품을 선택할 수 있는 식품영양학의 기초지식을 습득할 수 있다. |
| 기대 효과 | ▶ 건강 유지 및 질병 예방에 필수적인 6대 영양소의 종류 및 기능 그리고 체내 작용에 대한 기초지식의 효율적인 선행 반복 학습을 할 수 있다.<br>▶ 본 학습 전(前), 사전 학습을 위한 다양한 자료 제공을 통하여 영양소의 기능 및 관련 식품에 대한 광범위한 이해를 도모할 수 있다.<br>▶ 온라인을 통한 기초지식 습득, 선행학습 및 반복학습 후에 학습자 중심의 오프라인 토론/토의 수업으로 이해력을 증진시키고 전공지식을 효율적으로 습득할 수 있다.<br>▶ 식품영양 관련 기초지식이 부족한 학생들의 이해력 향상을 도울수 있다. |

**4. 수업 설계(* 중복 선택 가능)**

| | 주 자료 | 보조 자료 |
|---|---|---|
| Pre-Class<br>(사전 학습) | □ 직접 촬영 ■ 스튜디오 촬영 | □ TED / 유튜브<br>□ KOCW / K-MOOC<br>□ 기타( ) |
| In-Class<br>(본 학습) | 학습 활동 | ■ 토의/토론 □ 발표 □ 프로젝트 □기타 |
| Post-Class<br>(사후 학습) | 공유 및 평가 | □ 팀 활동 보고서 □ 성찰 일지 ■ 기타 ( Q/A ) |

**5. 주차별 강의 계획**

| 주차 | 학습 주제 및 내용 | Pre-Class<br>(사전 학습) | In-Class<br>(본 학습) | Post-Class<br>(사후 학습) |
|---|---|---|---|---|
| 1주차 | **영양과 건강**<br>• 영양학의 개요<br>• 영양과 건강<br>• 영양판정 | **스튜디오촬영**<br>**(25분)** | **퀴즈**<br>**토의**<br>**토론**<br>**(100분)** | Q/A<br>**(25분)** |
| 2주차 | **건강한 식생활**<br>• 건강한 식생활의 원칙<br>• 한국인 영양소 섭취기준<br>• 식사구성안<br>• 한국인을 위한 식생활 지침 | **스튜디오촬영**<br>**(25분)** | **퀴즈**<br>**토의**<br>**토론**<br>**(100분)** | Q/A<br>**(25분)** |
| 3주차 | **영양소의 소화와 흡수**<br>• 소화<br>• 에너지 영양소의 소화 작용<br>• 흡수<br>• 주요 영양소의 흡수 | **스튜디오촬영**<br>**(25분)** | **퀴즈**<br>**토의**<br>**토론**<br>**(100분)** | Q/A<br>**(25분)** |
| 4주차 | **탄수화물**<br>• 탄수화물의 정의 및 분류<br>• 탄수화물의 소화와 흡수<br>• 탄수화물의 대사<br>• 탄수화물의 체내 작용<br>• 탄수화물과 건강<br>• 탄수화물 섭취기준과 급원식품 | **스튜디오촬영**<br>**(25분)** | **퀴즈**<br>**토의**<br>**토론**<br>**(100분)** | Q/A<br>**(25분)** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5주차 | **지질**<br>• 지질의 정의 및 분류<br>• 지질의 소화와 흡수<br>• 지질의 수송 및 대사<br>• 지질의 체내 작용<br>• 지질과 건강<br>• 지질의 섭취기준과 급원식품 | **스튜디오촬영 (25분)** | **퀴즈 토의 토론 (100분)** | **Q/A (25분)** |
| 6주차 | **단백질**<br>• 단백질의 체내 작용<br>• 단백질의 질 평가<br>• 단백질의 상호 보조 효과<br>• 단백질과 건강<br>• 단백질의 섭취기준과 급원식품 | **스튜디오촬영 (25분)** | **퀴즈 토의 토론 (100분)** | **Q/A (25분)** |
| 7주차 | **에너지와 영양**<br>• 에너지 대사<br>• 에너지 소비<br>• 에너지 균형<br>• 체중 판정 및 체중 관리<br>• 식사장애 | **스튜디오촬영 (25분)** | **퀴즈 토의 토론 (100분)** | **Q/A (25분)** |
| 8주차 | **중간고사 (1주차~7주차 학습내용)** | | | |
| 9주차 | **비타민의 개요**<br>**지용성비타민**<br>• 비타민 A (Retinoids & Carotenoids))<br>• 비타민 D (Calciferol) | **스튜디오촬영 (25분)** | **퀴즈 토의 토론 (100분)** | **Q/A (25분)** |
| 10주차 | **지용성비타민**<br>• 비타민 D (Calciferol)<br>• 비타민 E (Todopherols & Tocotrienols))<br>• 비타민 K (Phyllochinone, Menaquinone, Menadione) | **스튜디오촬영 (25분)** | **퀴즈 토의 토론 (100분)** | **Q/A (25분)** |
| 11주차 | **수용성비타민**<br>• 비타민 C(Ascorbic acid)<br>• 비타민 $B_1$ (Thiamin)<br>• 비타민 $B_2$ (Riboflvin)<br>• 니아신 (Vitamin $B_3$) | **스튜디오촬영 (25분)** | **퀴즈 토의 토론 (100분)** | **Q/A (25분)** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 12주차 | **수용성비타민**<br>• 비타민 $B_6$ (Pyridoxine)<br>• 엽산 (Vitamin $B_9$, Folate)<br>• 비타민 $B_{12}$ (Cobalamin)<br>• 판토텐산 (Vitamin $B_5$)<br>• 비오틴 (Vitamin $B_7$) | **스튜디오촬영 (25분)** | **퀴즈<br>토의<br>토론 (100분)** | **Q/A (25분)** |
| 13주차 | **무지질의 개요**<br>**다량 무기질**<br>• 칼슘 (Calcium, Ca)<br>• 인 (Phophorus, P)<br>• 칼륨 (Potassium, K)<br>• 나트륨 (Sodium, Na)<br>• 염소 (Chloride, Cl)<br>• 마그네슘 (Magnesium, Mg) | **스튜디오촬영 (25분)** | **퀴즈<br>토의<br>토론 (100분)** | **Q/A (25분)** |
| 14주차 | **미량 무기질**<br>• 철 (Iron, Fe)<br>• 아연 (Zinc, Zn)<br>• 구리 (Copper, Cu)<br>• 요오드 (Iodine, I)<br>• 불소 (Fluoride, F)<br>• 셀레늄 (Selenium, Se)<br>• 망간 (Maganese, Mn)<br>• 크롬 (Cromium, Cr)<br>• 몰리브덴 (Molydbenum, Mo) | **스튜디오촬영 (25분)** | **퀴즈<br>토의<br>토론 (100분)** | **Q/A (25분)** |
| 15주차 | **수분**<br>• 신체 수분 함량 및 분포<br>• 수분의 체내 기능<br>• 수분 평형<br>• 인체의 산, 염기 평형 | **스튜디오촬영 (25분)** | **퀴즈<br>토의<br>토론 (100분)** | **Q/A (25분)** |
| 16주차 | **기말고사 (9주차 ~ 15주차 학습내용)** | | | |
| | | | | |