

강 의 계 획 서

교육과정	학점은행제	회 차	체육학 (주말A), 교과목코드-분반 H1010206		
개설과목	스포츠 영양학	학 점	3	수강료	300,000원
교 수	안재만	휴대폰		이메일	

교 재	교 재 명		저 자	출 판 사
주 교 재	스포츠영양학	2012	이명천 외 6인 공역	라이프사이언스
부 교 재	운동영양학	2008	김기진 외 7인 공역	라이프사이언스

수업목표	본 수업의 목표는 영양의 지식을 통하여 스포츠 경기력 향상과 건강증진 등에 필요한 지식습득에 있다.							
오리엔테이션 내용	교수소개, 강의계획서 설명과 자세한 교재설명 및 한 학기 수업 목표를 구체적으로 제시 한다.							
교수방법	교수의 이론 강의:70%, 수강생들 발표 수업 진행:20%, 실기 현장 적용 실습:10% = 100%							
성적평가방법	중간고사	40%	기말고사	40%	과제	10%	기타	10%

주 차	강 의 내 용	비 고
1	1) 강의제목 : Orientation 2) 강의주제 : 강의 소개 3) 강의세부내용 : 한 학기 강의의 방향성 모색	강 의 계 획 서 배부, PC, 빔 프로젝트
2	1) 강의제목 : 건강, 체력 및 경기력 향상을 위한 영양 2) 강의주제 : 영양, 운동, 건강관련체력 3) 강의세부내용 : 운동과 건강관련체력, 영양과 건강관련체력, 영양 운동 스포츠관련체력에 대한 정의와 관계	교재 p. 2~23, PC, 빔 프로젝트
3	1) 강의제목 : 체력과 경기력 향상을 위한 영양 2) 강의주제 : 필수영양소와 식이섭취 권장량 3) 강의세부내용 : 건강한 식사지침 및 운동수행력 향상을 위한 영양권장사항들	교재 p. 30~64, PC, 빔 프로젝트
4	1) 강의제목 : 인체 에너지 2) 강의주제 : 인체 에너지 체계 및 에너지대사 3) 강의세부내용 : 안정 시와 운동중의 인체 에너지대사에 대한 내용 전반에 대한 부분	교재 p. 70~95, PC, 빔 프로젝트
5	1) 강의제목 : 주요 에너지 음식, 탄수화물 2) 강의주제 : 탄수화물 대사와 운동 시 탄수화물 대사 3) 강의세부내용 : 탄수화물의 인체 내 작용과 운동 시 탄수화물 대사가 어떻게 이용되는지에 대한 부분	교재 p . 100~136, PC, 빔 프로젝트
6	1) 강의제목 : 운동 중의 주요 에너지원, 지방 2) 강의주제 : 지방 대사와 운동시 지방 대사 3) 강의세부내용 : 지방은 무엇이며 인체 내 작용과 운동 시 어떻게 지방대사가 이루어지는가에 대한 부분	교재 p . 148~182, PC, 빔 프로젝트
7	1) 강의제목 : 조직 구성체, 단백질 2) 강의주제 : 단백질의 정의 및 대사와 기능 3) 강의세부내용 : 단백질이란 무엇이며 인체 내 단백질대사와 운동 중 단백질 이용의 부정적 의미	교재 p . 190~216, PC, 빔 프로젝트
8	중간고사.	평가

9	<p>1) 강의제목 : 유기조절물질, 비타민</p> <p>2) 강의주제 : 비타민의 정의와 종류</p> <p>3) 강의세부내용 : 비타민이란 무엇이며 그 작용기전을 설명하고 지용성 및 수용성 비타민의 역할을 탐색</p>	<p>교재 p . 224~253, PC, 빔 프로젝트</p>
10	<p>1) 강의제목 : 무기조절물질, 무기질</p> <p>2) 강의주제 : 무기질의 정의와 종류, 운동과의 관련성 탐색</p> <p>3) 강의세부내용 : 무기질은 무엇이며 인체에 있어 그 중요성과 역할은 무엇인지 알고 운동 시 어떤 영향을 미치는지 설명</p>	<p>교재 p . 262~289, PC, 빔 프로젝트</p>
11	<p>1) 강의제목 : 수분, 전해질, 체온조절</p> <p>2) 강의주제 : 수분의 기능과 조절기전, 전해질의 역할, 고혈압</p> <p>3) 강의세부내용 : 운동에 의한 수분과 전해질의 손실에 대한 내용과 체온조절기전 및 고혈압에 대한 식이의 효과성 등 설명</p>	<p>교재 p . 296~329, PC, 빔 프로젝트</p>
12	<p>1) 강의제목 : 건강과 스포츠를 위한 체중과 신체조성</p> <p>2) 강의주제 : 체중과 신체조성 그리고 건강과의 관련성</p> <p>3) 강의세부내용 : 체중 및 체성분, 비만과 식이의 관련성 및 운동수행 시의 변화를 구체적으로 설명</p>	<p>교재 p . 336~359, PC, 빔 프로젝트</p>
13	<p>1) 강의제목 : 적절한 영양섭취와 운동을 통한 체중유지와 감량</p> <p>2) 강의주제 : 체중조절의 원리(행동요법,식이요법,운동요법)</p> <p>3) 강의세부내용 : 행동요법과 식이요법에 대한 장단점 및 운동요법의 중요성과 이 방법들을 프로그램화해야 하는 이유</p>	<p>교재 p . 366~404, PC, 빔 프로젝트</p>
14	<p>1) 강의제목 : 적절한 영양과 운동을 통한 체중증량</p> <p>2) 강의주제 : 체중 증량을 위한 적절한 영양과 운동</p> <p>3) 강의세부내용 : 체중부족의 원인과 체중을 증가시키기 위한 운동 시 고려해야 할 사항 및 영양적 고려사항에 대한 설명</p>	<p>교재 p.410~435, PC, 빔 프로젝트</p>
15	기말고사	평가