

| | | | | | | | |
|--|--------|-----------------------|---|------|--|---------|--|
| 1. 강의개요 | | | | | | | |
| 학습과정명 | 스포츠영양학 | 학점 | 3 | 교강사명 | | 교강사전화번호 | |
| 강의시간 | 3 | 강의실 | | 수강대상 | | E-mail | |
| 2. 교과목 학습목표 | | | | | | | |
| <p>각 종목별 적합한 에너지 소비량과 섭취량의 계산법, 일상적인 생활, 시합 전 합숙 때의 트레이닝 기간, 컨디션 조절기의 합리적인 영양섭취 방법과 시합 후의 영양섭취 방법, 체중조절법 등 에너지와 영양에 관한 기본 이론을 이해하고, 경기력 향상을 위한 영양, 수분과 체온조절, 등 운동시간에 따른 식사계획 등을 습득함으로써 스포츠 참여자들의 상황에 맞게 영양 설계할 수 있도록 학습하는데 그 목표를 둔다.</p> | | | | | | | |
| 3. 교재 및 참고 문헌 | | | | | | | |
| 주교재 : 핵심스포츠영양학 / 라이프사이언스 / Marie Dunford / 2017 | | | | | | | |
| 부교재 : 대학생을 위한 스포츠영양학 / 라이프사이언스 / 이명천 외 / 2017 | | | | | | | |
| 4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용 | | | | | | | |
| 주별 | 차시 | 강의(실습·실기·실험)내용 | | | | | |
| 1 | 1 | 오리엔테이션 | | | | | |
| 1 | 2 | 스포츠영양학의 개념 | | | | | |
| 1 | 3 | 스포츠영양학에 대한 지식 | | | | | |
| 2 | 1 | 영양섭취기준 | | | | | |
| 2 | 2 | 식품의 구성 | | | | | |
| 2 | 3 | 일반적 식사지침과 운동수행 | | | | | |
| 3 | 1 | 탄수화물 1 | | | | | |
| 3 | 2 | 탄수화물 2 | | | | | |
| 3 | 3 | 탄수화물 3 | | | | | |
| 4 | 1 | 운동과 당질 | | | | | |
| 4 | 2 | 지구적 트레이닝의 효과 | | | | | |
| 4 | 3 | 당뇨병과 운동, 영양 | | | | | |
| 5 | 1 | 단백질 1 | | | | | |
| 5 | 2 | 단백질 2 | | | | | |
| 5 | 3 | 단백질 3 | | | | | |
| 6 | 1 | 근육과 단백질 | | | | | |
| 6 | 2 | 단백질 섭취법 | | | | | |
| 6 | 3 | 운동수행과 건강을 위한 단백질 섭취방법 | | | | | |
| 7 | 1 | 중간고사 | | | | | |
| 7 | 2 | 중간고사 | | | | | |
| 7 | 3 | 중간고사 | | | | | |
| 8 | 1 | 지방의 종류 | | | | | |
| 8 | 2 | 지방의 체내 역할 | | | | | |
| 8 | 3 | 운동과 지방 | | | | | |
| 9 | 1 | 지질의 종류와 건강 | | | | | |
| 9 | 2 | 지방산 | | | | | |
| 9 | 3 | 운동과 지질 | | | | | |
| 10 | 1 | 에너지소비량 1 | | | | | |
| 10 | 2 | 에너지소비량 2 | | | | | |
| 10 | 3 | 에너지소비량 3 | | | | | |
| 11 | 1 | 발한작용과 체온조절 | | | | | |
| 11 | 2 | 체수분량 조절 매커니즘 | | | | | |
| 11 | 3 | 스포츠 음료의 효과 | | | | | |
| 12 | 1 | 보충제의 영향 1 | | | | | |
| 12 | 2 | 보충제의 영향 2 | | | | | |
| 12 | 3 | 보충제의 영향 3 | | | | | |
| 13 | 1 | 체성분 | | | | | |
| 13 | 2 | 적정체중의 산출 | | | | | |
| 13 | 3 | 체중증가 | | | | | |
| 14 | 1 | 비만 | | | | | |
| 14 | 2 | 비만과 체중감량 | | | | | |
| 14 | 3 | 체중감량과 운동 | | | | | |
| 15 | 1 | 기말고사 | | | | | |
| 15 | 2 | 기말고사 | | | | | |
| 15 | 3 | 기말고사 | | | | | |

| | | | | | |
|---|------|-----|-----|-----|----|
| 5. 성적평가 방법 | | | | | |
| 중간고사 | 기말고사 | 과제물 | 기타 | 합계 | 비고 |
| 30% | 30% | 10% | 20% | 10% | |
| 6. 수업 진행 방법 | | | | | |
| 이론 중심 | | | | | |
| 7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항 | | | | | |
| | | | | | |
| 8. 문제해결 방법(실험·실습 등 학습과정의 경우에 작성) | | | | | |
| | | | | | |
| 9. 강의 유형 | | | | | |
| 이론 중심(○), 토론·세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론/세미나 병행(), 이론 및 실험·실습 병행(), 이론 및 실기 병행() | | | | | |