

수업계획서

<2021학년도 9월 2일 ~ 12월 9일(수업기간)>

| | | | | | | | |
|---|---------|-----------------|--------|-------|--|--------------|--|
| 1. 강의개요 | | | | | | | |
| 학습과목명 | 스포츠영양학 | 학점 | 3 | 교·강사명 | | 교·강사 전화번호 | |
| 강의시간 | 목 6,7,8 | 강의실 | M402-2 | 수강대상 | | E- mail | |
| 2. 교과목 학습목표 | | | | | | | |
| 스포츠 현장에서 활용도가 높은 스포츠 영양학은 스포츠 과학의 이론과 실천의 융합, 소통의 네트워크와 적절하게 균형을 이룰 수 있는 실천적 학문이다. 다양한 신체활동을 수행하기 위해 필요한 각종 영양소의 화학적 구조와 기능, 운동 수행 시 변화되는 대사과정 그리고 운동 기능 향상을 위해 필요한 영양 보조물에 대한 기본적인 내용을 학습한다. | | | | | | | |
| 3. 교재 및 참고문헌 | | | | | | | |
| 대학생을 위한 스포츠 영양학/ 이명천 외 6인/ 라이프사이언스(2017) | | | | | | | |
| 4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용 | | | | | | | |
| 주별 | 차시 | 강의(실습·실기·실험) 내용 | | | | 과제 및 기타 참고사항 | |
| 1 | 1 | 오리엔테이션 | | | | | |
| | 2 | 영양소 종류 | | | | | |
| | 3 | 수분 | | | | | |
| 2 | 1 | 필수 영양소와 비필수 영양소 | | | | | |
| | 2 | 권장섭취량 | | | | | |
| | 3 | 식품 섭취, 식단 구성 | | | | | |
| 3 | 1 | 골격근 구조, 근수축과정 | | | | | |
| | 2 | 근수축 에너지 | | | | | |
| | 3 | 에너지 대사 조절 | | | | | |
| 4 | 1 | 에너지 효율성 | | | | | |
| | 2 | 사람의 에너지 소비량 | | | | | |
| | 3 | 발열 효과 | | | | | |
| 5 | 1 | 위장관 구조 | | | | | |
| | 2 | 소화과정 | | | | | |
| | 3 | 위 배출 과정 | | | | | |
| 6 | 1 | 탄수화물 | | | | | |
| | 2 | 탄수화물 대사와 수행 능력 | | | | | |
| | 3 | 탄수화물 섭취 | | | | | |
| 7 | 1 | 중간고사 | | | | | |
| | 2 | 중간고사 | | | | | |
| | 3 | 중간고사 | | | | | |
| 8 | 1 | 지방대사의 생화학 경로 | | | | | |
| | 2 | 휴식과 지방 대사 | | | | | |
| | 3 | 지방 섭취 | | | | | |
| 9 | 1 | 단백질과 아미노산 | | | | | |
| | 2 | 단백질 | | | | | |
| | 3 | 아미노산 | | | | | |
| 10 | 1 | 체온 조절 | | | | | |
| | 2 | 열 질환 | | | | | |
| | 3 | 운동선수를 위한 수분 섭취 | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|----------------|-----|-----|-----|------|----|
| 11 | 1 | 비타민과 무기질 | | | | | |
| | 2 | 무기질 섭취 | | | | | |
| | 3 | 미량 영양소 | | | | | |
| 12 | 1 | 영양 보조제 | | | | | |
| | 2 | 트라이닝 적응 | | | | | |
| | 3 | 신호전달반응 | | | | | |
| 13 | 1 | 신체 구성 | | | | | |
| | 2 | 신체 구성 측정 | | | | | |
| | 3 | 식이조절 | | | | | |
| 14 | 1 | 신경성 식욕 부진과 폭식증 | | | | | |
| | 2 | 면역체계 | | | | | |
| | 3 | 면역기능 | | | | | |
| 15 | 1 | 기말고사 | | | | | |
| | 2 | 기말고사 | | | | | |
| | 3 | 기말고사 | | | | | |
| 5. 성적평가 방법 | | | | | | | |
| 중간고사 | | 기말고사 | 과제물 | 출결 | 기타 | 합계 | 비고 |
| 30% | | 30% | 10% | 20% | 10% | 100% | |
| 6. 수업 진행 방법 | | | | | | | |
| 이론 중심 | | | | | | | |
| 7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 8. 문제해결 방법(실험·실습 등 학습 과정의 경우에 작성) | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 9. 강의유형 | | | | | | | |
| 이론 중심(○), 토론·세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론/세미나 병행(), 이론 및 실험·실습 병행(), 이론 및 실기 병행() | | | | | | | |