

강 의 계 획 서

과목명	스포츠영양학			
학점	3학점	정원	40	
담당 교강사				
수업	수업기간(주)		총수업시간	
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		45	
교재	주당시수	3		
	교재명	저자명	출판사	
	스포츠영양학	오태용	홍경	
관련 과정명	출판연도	2020		
	학사	건강관리학 전공, 체육학 전공, 태권도학 전공		
	전문학사	레저스포츠 전공		
성적	평가방법	상대평가		
	성적배점	중간 30점, 기말 30점, 과제물 10점, 출결 20점, 기타 10점		
	성적비율	A: 30%이내, B: 누계 70%이내		
	이수요건	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상		
평가일정	중간고사 : 개강 후 7~8주차 기말고사 : 개강 후 15주차			
수업목표	본 교과목은 각 종목별 적합한 에너지 소비량과 섭취량의 계산법, 일상적인 생활, 시합 전 합숙 때의 트레이닝 기간, 컨디션 조절기의 합리적인 영양섭취 방법과 시합 전후의 영양섭취 방법, 체중조절법 등 에너지와 영양에 관한 기본 이론과 영양에 관한 계획을 학습한다. 이를 위하여 경기력 향상을 위한 영양, 수분과 체온조절, 체중과 영양, 남자 여자선수의 영양과 건강, 유소년 선수와 영양, 스포츠 종목별 영양지침, 스포츠 영양과 스포츠 상황별 식사계획, 운동시간에 따른 식사계획 등을 습득한다. 스포츠와 운동을 하는 사람들에게 운동종목별 구체적이고 정확한 영양정보와 영양섭취, 기준치를 알도록 영양설계 능력을 배양한다.			

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	※ 오리엔테이션 - 본 교과에서 다루어질 전반적인 내용, 수업방법, 평가에 대한 소개. - 수업 준비도 진단과 교과에 대한 학습자의 요구도 조사 1. 강의주제:스포츠 영양학의 이해 2. 강의목표: 한학기 강의 일정 및 운동영양학을 학습하여 기초지식으로 활용할 수 있도록 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 1) 운동영양학의 개념 2) 운동영양학의 필요성 3) 연구의 목적과 자세	과제 제출일 : 8주차 수시 시험 : 11주차 과제 발표 9-14주차
제2주	1. 강의주제: 영양섭취기준 2. 강의목표: 영양섭취기준의 구성에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 1) 5대 영양소에 따른 평균필요량 2) 5대 영양소에 따른 권장섭취량 3) 5대 영양소의 충분섭취량 4) 5대 영양소의 상한섭취량	
제3주	1. 강의주제: 탄수화물(1) 2. 강의목표: 탄수화물의 종류와 급원에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 1) 탄수화물의 종류인 단당류 2) 탄수화물의 종류인 소당류 3) 탄수화물의 종류인 다당류	
제4주	1. 강의주제: 운동과 당질 2. 강의목표: 운동을 수행하는 동안 건강을 위해 탄수화물을 어떻게 섭취하는 것이 좋은지 자세하게 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 1) 운동에 있어서 당질의 중요성 2) 당질보충에 관련한 주의사항 3) 운동 후의 글리코겐 회복	
제5주	1. 강의주제: 단백질(1) 2. 강의목표: 단백질의 종류와 급원 등에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 1) 단백질의 종류와 급원 2) 아미노산 보충작용	

	3) 동물성 및 식물성 단백질	
제6주	1. 강의주제: 근육과 단백질 2. 강의목표: 근육과 단백질의 상관관계에 대해 설명이 가능하다. 3. 강의세부내용 1) 단백질, 아미노산, 펩티드, 근비대의 메커니즘 2) 근력의 생리적 및 심리적 한계 3) 골격근의 팽창현상 4) 단백질의 분해와 합성	
제7주	중간고사	시험
제8주	1. 강의주제: 지방의 종류 2. 강의목표: 중성지방, 지방산, 인지질, 콜레스테롤에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 1) 지방의 종류인 중성지방, 지방산, 인지질, 콜레스테롤, 지방권장량 2) 지방 섭취형태 3) 지방의 역할	과제 제출일
제9주	1. 강의주제: 지질의 종류와 건강 2. 강의목표: 지질의 종류와 건강, 지질의 맛, 종류 등에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 1) 지질의 종류인 지방, 식물성기름, 동물성기름 2) 지방산의 종류	과제 발표
제10주	1. 강의주제: 에너지소비량(1) 2. 강의목표: 칼로리, 기초대사량 등에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 1) 에너지소비량 2) 운동에 따른 에너지소비 3) 영양소에 따른 에너지소비량 4) 기초대사량	과제 발표
제11주	1. 강의주제: 발한작용과 체온조절 2. 강의목표: 수분 섭취에 따른 발한작용과 체온조절에 대해 학습하여 기초지식으로 활용할 수 있다. 3. 강의세부내용 1) 하루의 수분 섭취와 배설 2) 운동시의 체온상승 3) 체온조절하는 매커니즘	수시 시험 과제 발표
제12주	1. 강의주제: 보충제의 영향(1) 2. 강의목표: 보충제의 분류, 효과 등에 대해 설명할 수 있다.	과제 발표

	<p>3. 강의세부내용:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 보충제의 분류 2) 보충제에 대한 증거 3) 보충제의 정보원 	
제13주	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제: 체성분 2. 강의목표: 체성분, 체성분의 측정 방법의 유형 등을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 <ol style="list-style-type: none"> 1) 수중체중측정법 2) 피부두겹집기법 3) 신체둘레 측정을 통한 측정법 	과제 발표
제14주	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제: 비만 2. 강의목표: 비만의 종류, 원인 등에 대해 학습하여 다른 사람들에게 설명할 수 있고 기초지식으로 활용할 수 있다. 3. 강의세부내용 <ol style="list-style-type: none"> 1) 비만의 종류 2) 비만의 유전적 요인 3) 잘못된 식습관 4) 운동부족 	과제 발표
제15주	기말고사	시험