

강 의 계 획 서

과목명	운동과영양		
학점	3학점	정원	40
담당 교강사			
수업	수업기간(주)		총수업시간
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		45
교재	교재명	저자명	출판사
	휴먼퍼포먼스와 운동과 영양	정일규	대경북스
관련 과정명	학사	교양	
	전문학사	교양	
성적	평가방법	상대평가	
	성적배점	중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 출결 20점, 수시시험 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	운동과 영양은 올바른 신체활동과 운동을 하기 위해서는 식생활의 영향을 많이 받으므로 최상의 건강을 유지할 수 있는 영양섭취와 적절하고 효과적인 운동을 통해 건강과 바람직한 생활습관을 극대화하는 방법을 배운다. 이를 위하여 운동의 개념, 특성, 유형, 수준을 이해하고 영양의 의의, 가치, 종류 등을 학습하며 운동과 영양의 상관관계, 생리적인 변화, 운동과 대사, 비만과 운동, 바람직한 식생활, 운동과 각종 트레이닝 방법 등을 습득한다. 운동을 통해 일어나는 생리적인 변화, 그 변화에 따른 음식섭취 이유를 터득하고, 구체적이고 정확한 정보에 따른 운동계획과 영양계획을 수립하는 능력을 함양할 수 있다.		

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	※오리엔테이션 -교과목 설명 및 교재안내, -영양학에 대한 이해와 응용, -운동과 영양에 대해 이해할 수 있다. -한 학기 동안 다루는 전반적인 내용을 간략히 소개하고, -학습교재, 강의방법, 학습과제, 학습자발표, 출결관리 계획 등에 대하여 설명한다. 강의주제: 운동과 영양의 개요 강의목표: 운동과 영양에 대해 이해 제시할 수 있다. 강의세부내용: -운동과 현대사회 -영양과 현대사회	과제 제출일 : 8주차까지 수시시험 : 13주차 실시
제2주	강의주제: 제2장 탄수화물 강의목표: 탄수화물의 종류와 급원과 권장량, 섭취 형태를 알고 혈당 조절과 당뇨병에 대해 이해하고 식생활에 적용할 수 있다. 강의세부내용: -탄수화물의 종류와 급원 -탄수화물 권장량과 섭취 형태 -혈당의 조절과 당뇨병	
제3주	강의주제: 제3장 지방 강의목표: 지방산의 기본적인 인체 에너지전환과 결합구조에 따라 신체 다르게 작용하는 것을 확인하고 적절한 섭취가 가능해진다. 강의세부내용: -지방의 종류 -지방권장량의 섭취형태 -지방의 체내 역할	
제4주	강의주제: 제4장 단백질 강의목표: 신체형성과 호르몬, 항체형성, 체액을 유지하는 단백질의 주요성분과 기능을 확인하고 적절한 식품을 선택할 수 있다. 강의세부내용: -단백질 종류와 급원 -생물가와 아미노산 보충작용 -동물성 및 식물성 단백질 -단백질 섭취권장량과 섭취 형태	
제5주	강의주제: 제5장 비타민 강의목표: 수용성 비타민이 필요한 이유와 역할에 대하여 정리하고 건강관리 차원에서 섭취의 필요성을 공유할 수 있다. 강의세부내용: -비타민의 종류 -수용성 비타민	
제6주	강의주제: 제6장 무기질 강의목표: 무기질(칼슘, 인, 마그네슘, 나트륨, 칼륨, 염소, 유황등)이 함유된 식품군을 학습하고 적정 섭취기준을 확인할 수 있다. 강의세부내용: -무기질의 종류 -무기질과 다른 영양소 간의 상호관계 -무기질의 급원식품과 독성	
제7주	중간고사	

제8주	<p>강의주제: 제7장 인체 수분과 전해질 균형 강의목표: 인체 내 수분의 양과 기능 및 신체활동에 필요로 하는 수준에 대하여 학습하고 신체의 활동비에 따른 적정량의 수분 섭취에 대한 계획을 세울 수 있다. 강의세부내용: -체내 수분의 기능 -휴식 시 수분평형형 -운동 시 수분평형형</p>	과제 제출일
제9주	<p>강의주제: 제8장 인체의 에너지 대사계 강의목표: 인체의 생리적 활동에 직접적으로 사용되는 에너지인 ATP 합성과정의 중요성을 인식하고 원활한 에너지 섭취 체계를 구성할 수 있다. 강의세부내용: -인원질과정(ATP-PCR system) -무산소성 해당과정(젖산계) 과제발표 : 개인에게 맞는 4주간 식단 및 운동(활동)리스트 발표</p>	
제10주	<p>강의주제: 제9장 에너지소비량의 산정 강의목표: 인체에 흡수되는 탄수화물, 지방, 단백질의 1g당 열량, 인체 에너지 소비량, 산소소비량을 측정하여 간접적으로 소모되는 에너지원의 값을 예측할 수 있다. 강의세부내용: -식품의 열량 측정 -인체의 에너지 소비량 측정 -호흡 교환율을 이용한 에너지 소비량 산정 과제발표 : 개인에게 맞는 4주간 식단 및 운동(활동)리스트 발표</p>	
제11주	<p>강의주제: 제10장 체성분의 평가 강의목표: 체성분(체지방, 제지방) 측정, 신장 및 체중의 확인 등을 통해 현재 학습자의 신체 상태를 정확하게 판단할 수 있다. 강의세부내용: -체성분이란 -필수지방과 저장지방 과제발표 : 개인에게 맞는 4주간 식단 및 운동(활동)리스트 발표</p>	
제12주	<p>강의주제: 제11장 비만과 체중감량 강의목표: 지방조직의 분포와 체지방률의 증가원인을 확인하고 비만을 일으키는 원인을 제거하고 해결 방안을 모색할 수 있다. 강의세부내용: -비만의 종류 -비만의 원인 -질병과 비만 과제발표 : 개인에게 맞는 4주간 식단 및 운동(활동)리스트 발표</p>	
제13주	<p>강의주제: 제12장 운동능력 향상보조물 강의목표: 운동 수행을 위해 사용되는 다양한 보조제의 섭취방법과 효과에 대한 학습을 통해 운동 시 개인에게 적절한 보조제를 선택할 수 있다. 강의세부내용: -호르몬제 -아나볼릭스테로이드, 클렌부테롤 -DHEA, 에리쓰로포이에틴 과제발표 : 개인에게 맞는 4주간 식단 및 운동(활동)리스트 발표</p>	수시시험 실시
제14주	<p>강의주제: 만성질환과 운동 강의목표: 고혈압의 종류와 발생기전 등에 대한 학습으로 기존 고혈압 질환자와 예방차원에서 필요로 한 적절한 운동과 식단의 구성이 가능하다. 강의세부내용: -고혈압과 관리를 위한 운동과 영양 -고지혈증 관리를 위한 운동과 영양 과제발표 : 개인에게 맞는 4주간 식단 및 운동(활동)리스트 발표</p>	
제15주	기말고사	