

수업 계획서

< 2017학년도 3월 6일 ~ 6월 23일 15주 >

1. 강의개요

학습과정명 (과목명)	스포츠 영양학	학점	3	교강사명		교강사 전화번호	
강의시간	3	강의실		수강대상		E-mail	

2. 교육과정 수업목표

- 스포츠영양학의 개념을 이해하고 식생활을 통한 올바른 건강 관리와 식습관의 문제점을 해결하고 올바른 식습관에 대해 분석하고 이해한다. 그리고 6개 영양소인 탄수화물, 지방, 단백질, 비타민, 무기질, 수분의 기능과 역할에 대해 이해한다.
- 인체의 소화기능의 구조와 소화관을 통한 영양소의 흡수와 대사 과정에 대해 이해한다. 그리고 대사과정의 개념을 인지하고 음식물에 함유되어 있는 에너지를 활용도를 분석하고 에너지의 소비량인 기초대사, 안정대사, 활동대사에 대해 인지하며 에너지소비량의 측정법과 일상생활활동의 에너지 소비에 대해 이해한다.
- 근육섬유의 구조와 기능에 대해 인지하고 근수축을 위한 에너지 공급과정을 분석하며 근수축 기전에 대한 방법과 운동종목 특성에 따른 에너지공급 시스템을 이해한다. 스포츠 선수들 그리고 생활체육을 하는 사람들에게 운동종목 별에 따른 다양한 영양학에 대한 정보와 영양섭취방법을 연구하여 개인별 영양섭취에 대한 기준치를 연구하여 영양설계 능력을 배양하도록 교육한다.
- 특수집단인 유소년선수, 여성선수에 대한 영양섭취 방법을 이해하고 활성산소의 노화, 의미, 생체에서의 활성산소 생성 그리고 제거, 운동과 활성산소의 인과 관계를 분석하고 항산화제 역할을 하는 영양소인 무기질, 단백질, 비타민에 대해 알아본다.
- 운동능력향상을 도핑에 대한 문제점을 검토하고 올바른 보조물에 대해 분석하고 이해한다. 그리고 최근 이슈화되고 있는 비만과 체중조절에 관한 식사요법과 그리고 다이어트로 인한 요요현상에 대한 대처법, 행동수정요법에 대해 분석하고 이해한다.

3. 교재 및 참고문헌

주교재	퍼포먼스 향상을 위한 뉴 스포츠 영양학	저자	서영환외 1명	출판사	대경북스	출판년도	2012
부교재(참고문헌)	운동영양학		정일규		대경북스		2009

4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용

주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용	과제 및 기타 참고사항
제 1 주	1	[1] 강의주제: 스포츠영양학의 기본 [2] 강의목표: 스포츠영양학의 기초 [3] 강의세부내용: ㉠ 스포츠영양학의 개념 ㉡ 건강과 영양: 식생활과 건강, 젊은층의 식생활상의 문제점, 일반적인 신사치침	주교재 [17~26]
	2		부교재 [17~36],
	3		PPT자료

제 2 주	1	[1] 강의주제: 스포츠영양학의 기본 [2] 강의목표: 영양소의 이해 1 [3] 강의세부내용	주교재[27~50], 부교재[37~60], PPT자료
	2	㉠ 영양소의 역할: 열량영양소, 구성영양소, 조절영양소	
	3	㉡ 탄수화물: 종류와 급원, 소당류, 다당류 ㉢ 지방: 종류와 중성지방, 지방산, 불포화지방산 ㉣ 단백질: 완전단백질, 불완전단백질	
제 3 주	1	[1] 강의주제: 스포츠영양학의 기본 [2] 강의목표: 영양소의 이해 2 [3] 강의세부내용:	주교재[51~62], 부교재[61~80], PPT자료 <과제 1> 운동 종목별 선수들의 7대 영양소 활용에 대한 조사 [개인별] 레포트 부여
	2	㉠ 비타민: 정의, 분류와 기능, 황산화비타민 ㉡ 무기질: 정의, 분류, 기능 ㉢ 수분: 체내수분의 기능, 휴식 시 수분평형, 운동 시 수분평형	
	3		
제 4 주	1	[1] 강의주제: 스포츠영양학의 기본 [2] 강의목표: 소화기능과 영양소의 흡수·대사 [3] 강의세부내용:	주교재[63~76], 부교재[81~90], PPT자료
	2	㉠ 인체의 소화기능: 소화기계의 구조, 소화관에서의 소화, 흡수	
	3	㉡ 영양소의 흡수와 대사: 탄수화물, 지방, 단백질	
제 5 주	1	[1] 강의주제: 스포츠영양학의 기본 [2] 강의목표: 에너지대사 [3] 강의세부내용:	주교재[77~86], 부교재[91~103], PPT자료
	2	㉠ 에너지대사의 개념 ㉡ 음식물 속에 함유되어 있는 에너지 ㉢ 에너지 소비량 ㉣ 에너지소비량의 측정법 ㉤ 일상생활활동과 에너지 소비	
	3		
제 6 주	1	[1] 강의주제: 스포츠영양학의 기본 [2] 강의목표: 근수축의 기전과 에너지공급 [3] 강의세부내용:	주교재[87~102], 부교재[104~136], PPT자료
	2	㉠ 근육섬유의 구조와 기능 ㉡ 근수축의 기전과 에너지공급 ㉢ 근수축의 기전 ㉣ 에너지공급 시스템과 운동종목 특성	
	3		
제 7 주	1	[1] 강의주제: 스포츠영양학 [2] 강의목표: 운동선수의 영양 1 [3] 강의세부내용:	교재[103~137] PPT자료
	2	㉠ 트레이닝기의 영양 ㉡ 시합기의 영양 ㉢ 전지훈련기의 영양 ㉣ 스포츠에 동반된 영양장애 ㉤ 운동선수와 일반인의 영양	
	3		
제 8 주	1	중 간 고 사	<과제 1> 운동 종목별 선수들의 7대 영양소 활용에 대한 조사 [개인별] 레포트 제출
	2		
	3		

제 9 주	1	[1] 강의주제: 스포츠영양학 [2] 강의목표: 운동선수의 영양 2 [3] 강의세부내용:	교재[138~156] PPT자료
	2	㉠ 지구력계의 경기선수의 영양 ㉡ 순발력계의 경기선수의 영양 ㉢ 순발지구력계의 경기선수의 영양 ㉣ 체중조절 경기선수의 영양	
	3		
제 10 주	1	[1] 강의주제: 스포츠영양학 [2] 강의목표: 특수집단을 위한 영양 [3] 강의세부내용:	교재[157~165], PPT자료
	2	㉠ 유소년선수의 영양 ㉡ 여성선수의 영양	
	3		
제 11 주	1	[1] 강의주제: 스포츠영양학 [2] 강의목표: 운동과 활성산소 1 [3] 강의세부내용:	교재[166~178], PPT자료
	2	㉠ 활성산소의 노화 ㉡ 활성산소의 의미 ㉢ 생체에서의 활성산소생성	
	3		
제 12 주	1	[1] 강의주제: 스포츠영양학 [2] 강의목표: 운동과 활성산소 2 [3] 강의세부내용:	교재[179~190], PPT자료
	2	㉠ 활성산소의 제거 ㉡ 운동과 활성산소 ㉢ 황산화제 역할을 하는 영양소	
	3		
제 13 주	1	[1] 강의주제: 스포츠영양학 [2] 강의목표: 운동능력향상 보조물과 도핑 [3] 강의세부내용:	교재[240~242], PPT자료
	2	㉠ 운동능력향상 보조물 ㉡ 도핑	
	3		
제 14 주	1	[1] 강의주제: 스포츠영양학 [2] 강의목표: 비만과 체중조절 [3] 강의세부내용:	교재[243~246], PPT자료 <과제 2> 스포츠영양학 단원별 PPT발표 [팀별]
	2	㉠ 비만이란 ㉡ 비만의 매커니즘 ㉢ 식사요법의 종류 ㉣ 요요현상 ㉤ 행동수정요법	
	3		

제 15 주	1	기 말 고 사				
	2					
	3					
5. 성적평가 방법						
중간고사	기말고사	과 제 물 (수시평가)	출 결	수업기여도	합 계	비 고
30 %	30 %	15 %	20 %	5 %	100 %	
6. 수업 방법(강의, 토론, 실습 등)						
이론강의 및 질의응답						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						
8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)						