

학습과목명	스포츠영양학	학 점	3	교·강사명	
강의시간	3시간	이론 / 실습	이론	전화번호	

### 학습목표

1. 신체활동의 중요성과 영양소의 구조 및 기능, 영양소의 개념을 이해한다.
2. 인체 내에서의 소화, 흡수과정과 운동의 형태 및 강도에 따른 영양소의 요구량 등 에너지 대사의 지식을 습득한다.
3. 경기 시작 전 · 경기 도중 · 경기 후의 식사 등 스포츠 활동과 경기력 향상을 위한 영양학적 지식 이해 및 관리 능력을 배양한다.
4. 각 영양소 및 운동 형태에 따른 신체의 신진대사 변화와 적정 체중을 유지하기 위한 지식을 습득한다.

### 교재 및 참고문헌

건강스포츠영양학 제11판 / 라이프사이언스 / 이명천 외 6 / 2017

### 성적평가방법

정기평가(%)		수시시험(%)				과제물(%)				수업참여도(%)						기타 (그 밖에 평가요소) (%)	합계 (%)	
중간 고사	기말 고사	쪽지 시험	(돌발) 퀴즈	복습 시험	기타	리포트	번역	팀 과제	기타	출석	토론 (방)	질문 (방)	탐구 활동	의견 (방)	학습 계획서			기타
30	30					10			10	20								100

### 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용

주차	차시	강의(실습·실기·실험) 내용	주교재 목차	과제 및 기타 참고사항
1	1	1. 강의주제 - 건강, 체력, 운동수행력을 위한 영양 2. 강의목표 - 체력 관련 건강, 운동과 건강관련체력 3. 강의세부내용 - 신체활동과 체력에 대해 알아본다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)	1. 건강, 체력, 운동수행력을 위한 영양 1) 체력 관련 건강: 운동과 영양 2) 운동과 건강 관련 체력 P. 1~11	- 전자교탁, 빔프로젝터
	2	1. 강의주제 - 건강, 체력, 운동수행력을 위한 영양 2. 강의목표 - 영양과 스포츠 관련 체력 3. 강의세부내용 - 영양소별 기능과 종류에 대해 알아본다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)	1. 건강, 체력, 운동수행력을 위한 영양 3) 영양과 건강 관련 체력 4) 스포츠 관련 체력: 운동과 영양 P. 11~19	- 전자교탁, 빔프로젝터
	3	1. 강의주제 - 건강, 체력, 운동수행력을 위한 영양 2. 강의목표 - 기능향상보조제와 운동수행력 3. 강의세부내용 - 운동수행력 향상을 위한 기능향상 보조제로써 식이보충제의 역할을 포함한 적절한 영양의 중요성을 알아본다. 4. 강의방법	1. 건강, 체력, 운동수행력을 위한 영양 5) 기능향상보조제와 운동수행력 6) 건강과 스포츠에서 영양학적 허위광고 7) 연구와 신중한 권장사항들	- 전자교탁, 빔프로젝터

		- 이론(주교재, ppt 활용)	P. 20~34	
2	1	1. 강의주제 - 체력과 스포츠를 위한 건강한 영양 · 소비자 운동선수 2. 강의목표 - 필수영양소와 영양소섭취권장량 3. 강의세부내용 - 필수영양소에 대해 배운다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)	2. 체력과 스포츠를 위한 건강한 영양 : 소비자 운동선수 1) 필수영양소와 영양소섭취권장량 P. 35~39	- 전자교탁, 빔프로젝터
	2	1. 강의주제 - 체력과 스포츠를 위한 건강한 영양 · 소비자 운동선수 2. 강의목표 - 건강한 식생활 지침 3. 강의세부내용 - 균형 잡힌 식사와 영양밀도 및 영양소섭취 권장량에 대해 배운다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)	2. 체력과 스포츠를 위한 건강한 영양 : 소비자 운동선수 2) 균형적인 식사와 영양밀도 3) 건강한 식생활 지침 P. 40~54	- 전자교탁, 빔프로젝터
	3	1. 강의주제 - 체력과 스포츠를 위한 건강한 영양 · 소비자 운동선수 2. 강의목표 - 신체적 수행능력 향상을 위한 영양권장사항 3. 강의세부내용 - 훈련과 시합과 관련된 식사의 실제가 어떻게 스포츠 경기력을 최적화하는 데 도움을 줄 수 있는지를 이해한다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)	2. 체력과 스포츠를 위한 건강한 영양 : 소비자 운동선수 8) 신체적 수행능력 향상을 위한 영양권장사항 P. 77~88	- 전자교탁, 빔프로젝터
3	1	1. 강의주제 - 인체 에너지 2. 강의목표 - 인체 에너지 시스템(안정 시, 운동 시) 3. 강의세부내용 - 안정 시와 운동 시 에너지 대사에 대해 배운다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)	3. 인체에너지 1) 에너지의 측정 2) 인체 에너지시스템 3) 안정 시 인체 에너지 대사 4) 운동 시 인체 에너지 대사 P. 89~115	1. 강의주제 - 인체 에너지 2. 강의목표 - 인체 에너지 시스템(안정 시, 운동 시) 3. 강의세부내용 - 안정 시와 운동 시 에너지 대사에 대해 배운다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)
	2	1. 강의주제	3. 인체에너지	1. 강의주제

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 인체 에너지</li> <li>2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동 시 에너지시스템과 피로</li> </ul> </li> <li>3. 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 피로의 개념에 대해 배운다.</li> </ul> </li> <li>4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용)</li> </ul> </li> </ul>	<p>5) 운동 시 인체 에너지시스템 과 피로</p> <p>P. 115~124</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 인체 에너지</li> <li>2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인체 에너지 시스템(안정 시, 운동 시)</li> </ul> </li> <li>3. 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 안정 시와 운동 시 에너지 대사에 대해 배운다.</li> </ul> </li> <li>4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용)</li> </ul> </li> </ul>
	3	* 쪽지시험	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 쪽지시험</li> <li>· 인체의 에너지 시스템의 종류</li> </ul>
4	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인체 에너지</li> </ul> </li> <li>2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동 시 인체 에너지 대사</li> </ul> </li> <li>3. 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 심폐 기능 강화에 의한 심혈관계 변화 효과에 대해 배운다.</li> </ul> </li> <li>4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용)</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 인체에너지 <ol style="list-style-type: none"> <li>4) 운동 시 인체 에너지 대사</li> </ol> </li> </ol> <p>P. 105~115</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 전자교탁, 빔프로젝터</li> </ul>
	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인체 에너지</li> </ul> </li> <li>2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동 시 인체 에너지 대사</li> </ul> </li> <li>3. 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 심폐 기능 강화에 의한 근육계 변화 효과에 대해 배운다.</li> </ul> </li> <li>4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용)</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 인체에너지 <ol style="list-style-type: none"> <li>4) 운동 시 인체 에너지 대사</li> </ol> </li> </ol> <p>P. 105~115</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 전자교탁, 빔프로젝터</li> </ul>
	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인체 에너지</li> </ul> </li> <li>2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동 시 인체 에너지 대사</li> </ul> </li> <li>3. 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 트레이닝에 의한 에너지 운영 능력의 변화를 이해한다.</li> </ul> </li> <li>4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용)</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 인체에너지 <ol style="list-style-type: none"> <li>4) 운동 시 인체 에너지 대사</li> </ol> </li> </ol> <p>P. 105~115</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 전자교탁, 빔프로젝터</li> </ul>
5	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 탄수화물(주요 에너지 식품)</li> </ul> </li> <li>2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 식이탄수화물 대사와 기능</li> </ul> </li> <li>3. 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 탄수화물의 종류와 기능에 대해 배운다.</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 탄수화물 : 주요 에너지 식품 <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 식이탄수화물</li> <li>2) 대사와 기능</li> </ol> </li> </ol> <p>P. 125~137</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 부교재 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경복스)</li> </ul> </li> <li>- 전자교탁, 빔프로젝터</li> </ul>

		<p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)</li> </ul>		
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 탄수화물(주요 에너지 식품)</li> </ul> <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 탄수화물과 운동</li> </ul> <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동 중 탄수화물의 사용에 대해 배운다.</li> </ul> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)</li> </ul>	<p>4. 탄수화물 : 주요 에너지 식품</p> <p>3) 탄수화물과 운동</p> <p>P. 138~155</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 부교재</li> <li>· 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경북스)</li> <li>- 전자교탁, 빔프로젝터</li> </ul>
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 탄수화물(주요 에너지 식품)</li> </ul> <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 탄수화물의 운동능력 향상 측면</li> </ul> <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 탄수화물이 운동 능력 향상 및 건강에 미치는 영향에 대해 배운다.</li> </ul> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)</li> </ul> <p>* 정기과제물 부여</p>	<p>4. 탄수화물 : 주요 에너지 식품</p> <p>5) 탄수화물 : 운동 능력 향상 측면</p> <p>6) 식이탄수화물 : 건강에 미치는 영향</p> <p>P. 160~176</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 정기과제물</li> <li>· 판매되고 있는 식품의 영양 정보 해석하기</li> <li>- 부교재</li> <li>· 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경북스)</li> <li>- 전자교탁, 빔프로젝터</li> </ul>
6	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지방(운동 시 주요 에너지원)</li> </ul> <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 식이지방 대사와 기능</li> </ul> <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 식이 지방의 종류와 소화 과정, 체내에서의 대사분해 등 여러 기능에 대해 배운다.</li> </ul> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)</li> </ul>	<p>5. 지방 : 운동 시 주요 에너지원</p> <p>1) 식이지방</p> <p>2) 대사와 기능</p> <p>P. 177~190</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 부교재</li> <li>· 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경북스)</li> <li>- 전자교탁, 빔프로젝터</li> </ul>
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지방(운동 시 주요 에너지원)</li> </ul> <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지방과 운동</li> </ul> <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동 시 주요 에너지원으로의 지방에 대해 이해한다.</li> </ul> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)</li> </ul>	<p>5. 지방 : 운동 시 주요 에너지원</p> <p>3) 지방과 운동</p> <p>P. 190~193</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 부교재</li> <li>· 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경북스)</li> <li>- 전자교탁, 빔프로젝터</li> </ul>
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지방(운동 시 주요 에너지원)</li> </ul> <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지방의 기능 향상적 측면</li> </ul> <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동 중 지방의 사용으로 인한 운동 수행능력 향상에 대해 배운다.</li> </ul> <p>4. 강의방법</p>	<p>5. 지방 : 운동 시 주요 에너지원</p> <p>4) 지방: 기능 향상적 측면</p> <p>P. 193~202</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 부교재</li> <li>· 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경북스)</li> <li>- 전자교탁, 빔프로젝터</li> </ul>

		- 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)		
7	1	중간고사	-	-
	2	중간고사	-	-
	3	중간고사	-	-
8	1	1. 강의주제 - 단백질(조직구성체) 2. 강의목표 - 식이단백질 대사와 기능 및 운동 3. 강의세부내용 - 단백질의 구조와 종류에 대해 알아 보고, 운동 중 단백질 사용에 대해 배운다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)	6. 단백질: 조직구성체 1) 식이단백질 2) 대사와 기능 3) 단백질과 운동  P. 225~242	- 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경복스)  - 전자교탁, 빔프로젝터
	2	1. 강의주제 - 단백질(조직구성체) 2. 강의목표 - 단백질의 기능 향상 면 3. 강의세부내용 - 근 비대를 위한 단백질 섭취권장량에 대해 배운다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)	6. 단백질: 조직구성체 5) 단백질: 기능 향상 면  P. 243~266	- 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경복스)  - 전자교탁, 빔프로젝터
	3	* 정기과제물 제출 및 발표	-	- 전자교탁, 빔프로젝터
9	1	1. 강의주제 - 비타민(유기조절물질) 2. 강의목표 - 지용성비타민과 수용성비타민 3. 강의세부내용 - 비타민의 종류와 기능에 대해 배운다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, 참고자료, ppt 활용)	7. 비타민: 유기조절물질 1) 기초 2) 지용성비타민 3) 수용성비타민  P. 281~308	- 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경복스)  - 전자교탁, 빔프로젝터
	2	1. 강의주제 - 비타민(유기조절물질) 2. 강의목표 - 비타민보충제 3. 강의세부내용 - 비타민 보충제의 기능향상의 효과와 건강 측면에 대해 배운다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, 참고자료, ppt 활용)	7. 비타민: 유기조절물질 4) 비타민 보충제 : 기능 향상의 효과 5) 비타민 보충제 : 건강 측면  P. 308~332	- 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경복스)  - 전자교탁, 빔프로젝터

	3	* 정기과제물 제출 및 발표	-	- 전자교탁, 빔프로젝터
10	1	1. 강의주제 - 무기질(무기조절물질) 2. 강의목표 - 다량무기질과 미량무기질 3. 강의세부내용 - 무기질의 개념과 종류, 기능에 대해 배운다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)	8. 무기질: 무기조절물질 1) 배경 2) 다량무기질 3) 미량무기질  P. 333~367	- 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경복스)  - 전자교탁, 빔프로젝터
	2	1. 강의주제 - 무기질(무기조절물질) 2. 강의목표 무기질 보충제 3. 강의세부내용 - 무기질 보충제의 운동과 건강에 대해 배운다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)	8. 무기질: 무기조절물질 4) 무기질 보충제 : 운동과 건강  P. 367~376	- 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경복스)  - 전자교탁, 빔프로젝터
	3	* 쪽지시험	-	- 쪽지시험 · 9가지 필수아미노산에 대하여
11	1	1. 강의주제 - 수분, 전해질, 체온 조절 2. 강의목표 - 수분과 전해질 3. 강의세부내용 - 운동 시 수분과 전해질 손실에 대해 배운다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)	9. 수분, 전해질, 체온 조절 1) 수분 2) 전해질  P. 377~388	- 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경복스)  - 전자교탁, 빔프로젝터
	2	1. 강의주제 - 수분, 전해질, 체온 조절 2. 강의목표 - 더위에서 운동수행능력 3. 강의세부내용 - 더운 환경에서의 수분과 전해질 손실과 보충을 위한 방법을 배운다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)	9. 수분, 전해질, 체온 조절 4) 더위에서 운동수행능력: 환경온도의 체수분과 전해질 손실에 미치는 영향  P. 392~397	- 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경복스)  - 전자교탁, 빔프로젝터
	3	1. 강의주제 - 수분, 전해질, 체온 조절 2. 강의목표 - 더위에서 운동 3. 강의세부내용 - 더운 환경에서의 수분, 탄수화물, 전해질	9. 수분, 전해질, 체온 조절 3) 체온 조절 5) 더위에서 운동 : 수분, 탄수 화물, 전해질 보충	- 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경복스)  - 전자교탁, 빔프로젝터

		<p>보충 및 체온조절 기전을 배운다.</p> <p>4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)</p>	P. 388~392, 397~408	
12	1	<p>1. 강의주제 - 건강과 스포츠를 위한 체중과 신체조성</p> <p>2. 강의목표 - 체중과 신체조성</p> <p>3. 강의세부내용 - 신체조성의 개념 및 검사방법을 이해한다.</p> <p>4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)</p>	<p>10. 건강과 스포츠를 위한 체중과 신체조성</p> <p>1) 체중과 신체조성</p> <p>P. 435~446</p>	- 전자교탁, 빔프로젝터
	2	<p>1. 강의주제 - 건강과 스포츠를 위한 체중과 신체 조성</p> <p>2. 강의목표 - 체중과 신체조성의 조절</p> <p>3. 강의세부내용 - 에너지 섭취와 소비에 대해 알아보고, 체중에 대한 정상적인 통제방법에 관해 이해한다.</p> <p>4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)</p>	<p>10. 건강과 스포츠를 위한 체중과 신체조성</p> <p>2) 체중과 신체조성의 조절</p> <p>P. 446~455</p>	- 전자교탁, 빔프로젝터
	3	<p>1. 강의주제 - 건강과 스포츠를 위한 체중과 신체 조성</p> <p>2. 강의목표 - 체중 증가, 비만, 건강</p> <p>3. 강의세부내용 - 과체중이 운동 수행에 어떠한 영향을 주는지에 대해 이해한다.</p> <p>4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)</p>	<p>10. 건강과 스포츠를 위한 체중과 신체조성</p> <p>3) 체중 증가, 비만, 건강</p> <p>4) 지나친 체중 감량과 건강</p> <p>5) 신체조성과 운동수행</p> <p>P. 455~480</p>	- 전자교탁, 빔프로젝터
13	1	<p>1. 강의주제 - 적절한 영양과 운동을 통한 체중 유지와 감량</p> <p>2. 강의목표 - 체중 조절의 원리</p> <p>3. 강의세부내용 - 체중 조절 프로그램의 개념과 체중 조절의 원리에 대해 배운다.</p> <p>4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)</p>	<p>11. 적절한 영양과 운동을 통한 체중 유지와 감량</p> <p>1) 체중 조절의 원리</p> <p>P. 481~488</p>	- 전자교탁, 빔프로젝터
	2	<p>1. 강의주제 - 적절한 영양과 운동을 통한 체중 유지와 감량</p> <p>2. 강의목표 - 행동수정요법</p> <p>3. 강의세부내용 - 행동수정요법의 정의와 체중조절 프로그램에서의 적용방법에 대해 이해한다.</p>	<p>11. 적절한 영양과 운동을 통한 체중 유지와 감량</p> <p>2) 행동수정요법</p> <p>P. 489~492</p>	- 전자교탁, 빔프로젝터

		4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)		
	3	1. 강의주제 - 적절한 영양과 운동을 통한 체중 유지와 감량 2. 강의목표 - 식사요법, 운동 및 체중조절 3. 강의세부내용 - 체중조절을 위한 식이조절과 운동 요법에 대해 배운다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)  * 정기과제물 부여	11. 적절한 영양과 운동을 통한 체중 유지와 감량 3) 식사요법 4) 운동프로그램 5) 포괄적인 체중조절프로그램  P. 492~542	- 전자교탁, 빔프로젝터
14	1	1. 강의주제 - 종합 정리 2. 강의목표 - 운동 중 에너지원 3. 강의세부내용 - 운동 중 에너지원의 개념을 총체적으로 이해한다. 4. 강의방법 - 이론(부교재, ppt 활용)	-	- 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경북스)  - 전자교탁, 빔프로젝터
	2	1. 강의주제 - 종합 정리 2. 강의목표 - 에너지 대사 3. 강의세부내용 - 탄수화물 지방, 단백질을 이용한 에너지 대사를 이해한다. 4. 강의방법 - 이론(부교재, ppt 활용)	-	- 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경북스)  - 전자교탁, 빔프로젝터
	3	1. 강의주제 - 종합 정리 2. 강의목표 - 경기력 향상을 위한 영양 3. 강의세부내용 - 경기력 향상을 위한 식사 지침에 대해 이해한다. 4. 강의방법 - 이론(부교재, ppt 활용)  * 정기과제물 제출	-	- 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경북스)  - 전자교탁, 빔프로젝터
15	1	기말고사	-	-
	2	기말고사	-	-
	3			

		기말고사	-	-
--	--	------	---	---