

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	<ol style="list-style-type: none"> 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) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 건강, 체력, 운동수행력을 위한 영양 1) 체력 관련 건강: 운동과 영양 2) 운동과 건강 관련 체력 P. 1~11	- 전자교탁, 빔프로젝터
	2	<ol style="list-style-type: none"> 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) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 건강, 체력, 운동수행력을 위한 영양 3) 영양과 건강 관련 체력 4) 스포츠 관련 체력: 운동과 영양 P. 11~19	- 전자교탁, 빔프로젝터
	3	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 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 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 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"> - 인체 에너지 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 운동 시 에너지시스템과 피로 3. 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 피로의 개념에 대해 배운다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<p style="text-align: center;">5) 운동 시 인체 에너지시스템 과 피로</p> <p style="text-align: center;">P. 115~124</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 인체 에너지 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 인체 에너지 시스템(안정 시, 운동 시) 3. 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 안정 시와 운동 시 에너지 대사에 대해 배운다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용)
	3	* 쪽지시험	-	<ul style="list-style-type: none"> - 쪽지시험 · 인체의 에너지 시스템의 종류
4	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 인체 에너지 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 운동 시 인체 에너지 대사 3. 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 심폐 기능 강화에 의한 심혈관계 변화 효과에 대해 배운다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<ol style="list-style-type: none"> 3. 인체에너지 <ol style="list-style-type: none"> 4) 운동 시 인체 에너지 대사 <p style="text-align: center;">P. 105~115</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 전자교탁, 빔프로젝터
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 인체 에너지 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 운동 시 인체 에너지 대사 3. 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 심폐 기능 강화에 의한 근육계 변화 효과에 대해 배운다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<ol style="list-style-type: none"> 3. 인체에너지 <ol style="list-style-type: none"> 4) 운동 시 인체 에너지 대사 <p style="text-align: center;">P. 105~115</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 전자교탁, 빔프로젝터
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 인체 에너지 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 운동 시 인체 에너지 대사 3. 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝에 의한 에너지 운영 능력의 변화를 이해한다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<ol style="list-style-type: none"> 3. 인체에너지 <ol style="list-style-type: none"> 4) 운동 시 인체 에너지 대사 <p style="text-align: center;">P. 105~115</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 전자교탁, 빔프로젝터
5	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 탄수화물(주요 에너지 식품) 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 식이탄수화물 대사와 기능 3. 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 탄수화물의 종류와 기능에 대해 배운다. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. 탄수화물 : 주요 에너지 식품 <ol style="list-style-type: none"> 1) 식이탄수화물 2) 대사와 기능 <p style="text-align: center;">P. 125~137</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재 <ul style="list-style-type: none"> · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경복스) - 전자교탁, 빔프로젝터

		4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)		
	2	1. 강의주제 - 탄수화물(주요 에너지 식품) 2. 강의목표 - 탄수화물과 운동 3. 강의세부내용 - 운동 중 탄수화물의 사용에 대해 배운다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)	4. 탄수화물 : 주요 에너지 식품 3) 탄수화물과 운동 P. 138~155	- 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경북스) - 전자교탁, 빔프로젝터
	3	1. 강의주제 - 탄수화물(주요 에너지 식품) 2. 강의목표 - 탄수화물의 운동능력 향상 측면 3. 강의세부내용 - 탄수화물이 운동 능력 향상 및 건강에 미치는 영향에 대해 배운다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용) * 정기과제물 부여	4. 탄수화물 : 주요 에너지 식품 5) 탄수화물 : 운동 능력 향상 측면 6) 식이탄수화물 : 건강에 미치는 영향 P. 160~176	- 정기과제물 · 판매되고 있는 식품의 영양 정보 해석하기 - 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경북스) - 전자교탁, 빔프로젝터
6	1	1. 강의주제 - 지방(운동 시 주요 에너지원) 2. 강의목표 - 식이지방 대사와 기능 3. 강의세부내용 - 식이 지방의 종류와 소화 과정, 체내에서의 대사분해 등 여러 기능에 대해 배운다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)	5. 지방 : 운동 시 주요 에너지원 1) 식이지방 2) 대사와 기능 P. 177~190	- 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경북스) - 전자교탁, 빔프로젝터
	2	1. 강의주제 - 지방(운동 시 주요 에너지원) 2. 강의목표 - 지방과 운동 3. 강의세부내용 - 운동 시 주요 에너지원으로의 지방에 대해 이해한다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)	5. 지방 : 운동 시 주요 에너지원 3) 지방과 운동 P. 190~193	- 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경북스) - 전자교탁, 빔프로젝터
	3	1. 강의주제 - 지방(운동 시 주요 에너지원) 2. 강의목표 - 지방의 기능 향상적 측면 3. 강의세부내용 - 운동 중 지방의 사용으로 인한 운동 수행능력 향상에 대해 배운다. 4. 강의방법	5. 지방 : 운동 시 주요 에너지원 4) 지방: 기능 향상적 측면 P. 193~202	- 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경북스) - 전자교탁, 빔프로젝터

		- 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 : 기능향상의 효과 5) 비타민 보충제 : 건강측면 P. 308~332	- 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경복스) - 전자교탁, 빔프로젝터

	3	* 정기와제물 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

		<p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 		
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 적절한 영양과 운동을 통한 체중 유지와 감량 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 식사요법, 운동 및 체중조절 <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 체중조절을 위한 식이조절과 운동 요법에 대해 배운다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) <p>* 정기과제물 부여</p>	<p>11. 적절한 영양과 운동을 통한</p> <ul style="list-style-type: none"> 체중 유지와 감량 3) 식사요법 4) 운동프로그램 5) 포괄적인 체중조절프로그램 <p>P. 492~542</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 전자교탁, 빔프로젝터
14	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 종합 정리 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동 중 에너지원 <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동 중 에너지원의 개념을 총체적으로 이해한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(부교재, ppt 활용) 	-	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경북스) - 전자교탁, 빔프로젝터
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 종합 정리 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 에너지 대사 <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 탄수화물 지방, 단백질을 이용한 에너지 대사를 이해한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(부교재, ppt 활용) 	-	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경북스) - 전자교탁, 빔프로젝터
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 종합 정리 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 경기력 향상을 위한 영양 <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 경기력 향상을 위한 식사 지침에 대해 이해한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(부교재, ppt 활용) <p>* 정기과제물 제출</p>	-	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재 · 휴먼 퍼포먼스와 운동영양학 (대경북스) - 전자교탁, 빔프로젝터
15	1	기말고사	-	-
	2	기말고사	-	-
	3			

		기말고사	-	-
--	--	------	---	---