강의계획서

교과목명	스포츠영양학	이수구분	전선
교과코드	21196	분반	002
학과	시니어웰니스학부	학년	2
교수	정찬교	학점/강의	3/3
강의시간		E-mail	
면담시간	by appointment		
평가기준	출석20%과제%수시40%기말40%기타%		
평가방법	절대평가		
수업목표	학부수업을 위한 스포츠영양학 수업으로서, 스포츠/운동 영양학의 기본적 이론 뿐만 아니라 실제 스포츠현장에서 적용되고 있는 스포츠영양학을 이해하고 현장에 적용하는 것이 이 수업의 목표이다.		
강의개요	- 스포츠영양학은 스포츠를 이해하기 위하여 반드시 습득되어져야 할 학문이다. - 스포츠 종목별 영양학적 접근 - 이론과 임상의 접목		
수업진행방법	- 주차별 강의 및 토론 - 개인별 주제발표 - 스포츠 현장에서의 영양학 실제		
학생에 대한 요구사항	- 학생들의 수업 준비 철저		
주교재 및 부교재	- 건강, 체력, 스포츠를 위한 운동영양학 이명천외 7명 번역, 라이프사이언스 - 관련 논문 및 학술지		
수업매체			
수업의 효율성 제고를 위한 가타사항			

제 1주	시작일	
	수업내용	건강, 체력 그리고 경기력 향상을 위한 영양
	수업진행방식	[강의수업]오리엔테이션, PPT 강의 및 토론
	수업매체	강의식
	과제물	
	비고	
제 2주	시작일	
	수업내용	체력과 스포츠를 위한 영양
	수업진행방식	[강의수업][시뮬레이션수업]PPT 강의 및 토론
	수업매체	강의식,기타
	과제물	
	비고	

제 3주	시작일	
	수업내용	인체에너지
	수업진행방식	[강의수업][시뮬레이션수업]PPT 강의 및 토론
	수업매체	강의식,기타
	과제물	
	비고	
제 4주	시작일	
	수업내용	탄수화물
	수업진행방식	[시뮬레이션수업]PPT 강의 및 토론
	수업매체	기타
	과제물	
	비고	
제 5주	시작일	
	수업내용	지방
	수업진행방식	[강의수업][시뮬레이션수업]PPT 강의 및 토론
	수업매체	강의식,기타
	과제물	
	비고	
제 6주	시작일	
	수업내용	단백질
	수업진행방식	[강의수업][시뮬레이션수업]PPT 강의 및 토론
	수업매체	강의식,기타
	과제물	
	비고	
제 7주	시작일	
	수업내용	비타민
	수업진행방식	[강의수업][시뮬레이션수업]PPT 강의 및 토론
	수업매체	강의식,기타
	과제물	
	비고	
제 8주	시작일	

	수업내용	중간고사
	수업진행방식	
	수업매체	
	과제물	
	비고	
제 9주	시작일	
	수업내용	무기질
	수업진행방식	[강의수업][시뮬레이션수업]PPT 강의 및 토론
	수업매체	강의식,기타
	과제물	
	비고	
제 10주	시작일	
	수업내용	수분, 전해질, 체온 조절
	수업진행방식	[강의수업][시뮬레이션수업]PPT 강의 및 토론
	수업매체	강의식,기타
	과제물	
	비고	
제 11주	시작일	
	수업내용	건강과 스포츠를 위한 체중과 신체조성
	수업진행방식	[강의수업][시뮬레이션수업]PPT 강의 및 토론
	수업매체	강의식,기타
	과제물	
	비고	
제 12주	시작일	
	수업내용	적절한 영양과 운동을 통한 체중유지와 감량/증량
	수업진행방식	[강의수업][시뮬레이션수업]PPT 강의 및 토론
	수업매체	강의식,기타
	과제물	
	비고	
제 13주	시작일	
	수업내용	식약품 관련 보충제
	수업진행방식	PPT 강의 및 토론

	수업매체	
	과제물	
	비고	
제 14주	시작일	
	수업내용	학기 리뷰
	수업진행방식	
	수업매체	
	과제물	
	비고	
제 15주	시작일	
	수업내용	기말고사
	수업진행방식	
	수업매체	
	과제물	
	비고	