

강의 계획서

저자(교수자)	학과	제작연도	강좌유형	학점
이원영	사회체육학과	2021	강의자료	2
교과목명	한글	운동영양학		
	영문	Exercise nutrition		
교과개요 및 학습목표	한글	건강과 체력, 경기력 향상을 위한 운동영양학 지식을 함양하고 현장에서 적용할 수 있도록 수업 내용을 이해한다.		
	영문	Cultivate knowledge of exercise nutrition to improve health, physical strength, and performance, and understand the contents of classes so that they can be applied in the field.		
키워드	한글	운동, 영양소, 에너지 대사		
	영문	Exercise, Nutrients, Energy metabolism		
교재 및 참고문헌	퍼포먼스 향상을 위한 뉴 스포츠영양학. 서영환, 손연희(2009)			

주차	강의 주제	강의 내용	비고
1	운동영양학 입문	운동영양학의 필요성과 기초내용을 개괄한다.	
2	영양소	영양소의 개념을 이해하고 탄수화물에 대해 알아본다.	
3	영양소	지방과 단백질의 개념과 특징에 대해 배운다.	
4	영양소	무기질의 개념과 특징에 대해 배운다.	
5	에너지 대사	무산소성, 유산소성 대사 과정을 이해하고 에너지 대사의 개념을 배운다.	
6	에너지 대사	지방의 종류와 구조, 흡수방법 및 지방의 대사의 개념을 이해한다.	
7	에너지 대사	단백질에 대해 알아보고 단백질 섭취와 운동의 관계를 배운다.	
8	소화기능과 흡수대사	소화와 흡수의 개념을 이해하고 소화기계의 구조에 대해 배운다.	
9	영양소의 흡수와 대사	소화의 과정과 영양소 흡수 및 대사 과정에 대해 배운다.	
10	근육과 에너지 대사	근육의 구조와 종류를 배우고 근섬유의 구조와 기능에 대해 알아본다.	
11	근육과 에너지 대사	근수축 기전의 개념을 이해하고 에너지 공급시스템의 원리를 파악한다.	
12	운동선수와 영양	운동선수에게 필요한 영양적 지식을 배운다.	
13	운동능력 향상 보조물과 도핑	운동능력향상 보조물의 개념과 종류를 알아본다.	
14	운동능력 향상 보조물과 도핑	도핑의 개념과 역사를 배우고 안티 도핑 교육에 대해 알아본다.	