

강 의 계 획 서

2012학년도 2학기

담당교수: 남윤신

과목코드	004176	과목명	스포츠생리학	학점/시간	3/3	이수구분	전공선택
☎ 연락처			e-mail				
강의개요 및 교수목표	운동으로 인해 야기되는 인체의 반응과 적응에 대해 이해하고, 이러한 반응과 적응이 수행력과 건강 등에 어떤 영향을 미치는지 파악하여 스포츠 지도자로서 알아야 할 운동시 일어나는 인체의 생리적 과정을 학습하여 올바른 스포츠 지도자를 양성하는 것이 교육목표이다.						
교재	운동생리학(한국운동생리학회)-도서출판 한미의학						
참고교재	-휴먼 퍼포먼스와 운동생리학(정일규, 윤진환 공저, 대경북스) -운동과 스포츠 생리학(Jack H. Wilmore, David L. Cosstill 공저, 강희성, 김기진, 김태운, 김형목, 장경태, 전종귀 공역, 대한미디어) -핵심운동생리학(위승두 저, 대경북스)						
* 과제물							
평가기준	평가방법	가중치	만점				
주	강의주제 및 내용					준비 사항	
1	오리엔테이션 및 1장						
2	인체의 내부환경 조절						
3	에너지대사와 운동						
4	운동량의 측정						
5	신경조절과 운동						
6	골격근과 운동						
7	호흡과 운동						
8	중간고사						
9	순환과 운동						
10	운동 중 산-염기조절						
11	호르몬과 운동						
12	체온조절과 운동						
13	환경과 운동						
14	어린이, 성별, 노화 및 운동						
15	신체구성과 체중조절						
16	기말고사						