

| | | |
|-------|-----|---|
| 학습과정명 | | 스포츠영양학 |
| 학습목표 | | <p>트레이닝을 향상시키고 회복을 촉진하며 최대 경기력에 도달하는 하나의 방법으로 영양소에 대한 이해와 최대 경기력을 위한 적합한 신체를 만들기 위한 방법에 대해서 학습한다.</p> <p>운동과 관련된 에너지와 에너지대사 경로를 이해하고 영양소의 기본 정보에 대해서 이해한다.</p> <p>최적의 건강과 운동 수행을 위한 영양과 관련된 올바른 지침을 설명할 수 있다.</p> <p>최적의 운동 수행능력을 위한 신체조성과 이를 위한 영양적인 부분을 설명할 수 있다.</p> |
| 교재 | 주교재 | 핵심스포츠영양학, Marie Dunford, (주)라이프사이언스, 2019 |
| | 부교재 | - |

■ 주차별 수업(강의·실험·실습 등) 내용

| 주별 | 차시 | 수업(강의·실험·실습 등) 내용 | 과제 및 기타 참고사항 |
|-----|----|--|---|
| 제1주 | 1 | <p>1) 강의주제: 식생활과 건강과의 관계</p> <p>2) 강의목표: 건강한 식생활 습관과 방법, 영양소의 개념에 대해서 학습한다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 건강이란 무엇인가? - 영양소란 무엇인가? - 건강한 식습관을 위한 영양소 균형 | <p><오리엔테이션자료></p> <ul style="list-style-type: none"> -강의계획서 배부 -수강 시 주의사항 공지 -교재 및 과제 관련 공지 <p>(1) 학습자료</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT <p>(2) 활용 기자재</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 빔프로젝터 ② PC <p>(3) 과제 공지</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 주제: 종목별 운동 수행 능력 향상을 위한 영양 섭취 방법 1) 종목별 운동 수행 능력 특징 파악 2) 운동 수행 능력 향상을 위한 영양섭취 방법 ② 형식: 레포트 - 표지, 목차, 내용 구성으로 3페이지 이상(한글 또는 워드) ③ 제출: 14주 |
| | 2 | <p>1) 강의주제: 한국인의 식생활 현주소</p> <p>2) 강의목표: 일반인의 식생활과 선수들의 식생활을 비교하고, 문제점을 파악한다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 한국의 주요 식생활 - 한국 식단의 문제점 파악 | <p>(1) 학습자료</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.3~10 <p>(2) 활용 기자재</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 빔프로젝터 ② PC |
| | 3 | <p>1) 강의주제: 건강한 식생활 원칙</p> <p>2) 강의목표: 건강하지 않은 식생활로 인해 생길 수 있는 문제점에 대해서 알아보고 건강한 식생활이란 무엇인지 파악하고 예방하기 위한 지침에 대해서 알아본다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 한국인을 위한 식생활 지침 - 만성질환 - 대사성질환 | <p>(1) 학습자료</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.3~10 <p>(2) 활용 기자재</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 빔프로젝터 ② PC <p>(3) 시청각자료</p> <ul style="list-style-type: none"> - 동영상: 생로병사의 비밀: 801. 인체로드-음식과 소화의 길 https://www.wavve.com/player/stream/vod?contentid=K01_PS-2021061963-01-000.1 |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 제2주 | 1 | <p>1) 강의주제: 에너지와 칼로리</p> <p>2) 강의목표: 에너지의 정의를 이해하고, '에너지 섭취'와 '에너지 소비'의 개념을 파악한다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 에너지의 개념 - 에너지 시스템 - 에너지 균형 | <p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.13~31</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> |
| | 2 | <p>1) 강의주제: 대사율 측정</p> <p>2) 강의목표: 에너지소비량의 요인과 운동 중 에너지소비량 환산법을 이해한다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 식단과 신체활동 분석 - 기초대사율 이해 - 에너지소비량 환산법 | <p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.13~31</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> |
| | 3 | <p>1) 강의주제: 트레이닝과 체중조절</p> <p>2) 강의목표: 트레이닝 사이클을 이해하고 체중감량 및 체중증가를 위한 에너지 이용 방법 이해</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 에너지 균형에 대한 TEF의 영향 - 에너지 불균형 | <p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.13~31</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> <p>(3) 시청각자료</p> <p>- 동영상: 다큐프라임 올바른 다이어트를 위한 지침서 내 몸 사용 설명서</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=EnOwKbGP02o</p> |
| 제3주 | 1 | <p>1) 강의주제: 에너지 공급원 탄수화물</p> <p>2) 강의목표: 탄수화물의 다양한 유형과 식품에 대해서 알아본다</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 인체 영양에서 탄수화물의 중요한 기능 - 탄수화물 에너지 대사 | <p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.33~55</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> |
| | 2 | <p>1) 강의주제: 경기력에 있어 탄수화물의 중요성</p> <p>2) 강의목표: 탄수화물 섭취 시기에 있어 경기력의 영향에 대해서 알아본다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 하루 탄수화물 섭취량 분배 - 혈당 지수와 에너지 요구량 | <p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.33~55</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> |
| | 3 | <p>1) 강의주제: 탄수화물 로딩</p> <p>2) 강의목표: 에너지시스템에 의한 탄수화물의 역할에 대해서 이해하고, 탄수화물 축적이 적합한 선수와 훈련 고려사항 등을 알아본다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 탄수화물 추적 방법 - 탄수화물 추적의 부정적인 영향 | <p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.33~55</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> <p>(3) 시청각자료</p> <p>- 동영상: 생로병사의 비밀: 병을 부르는 식습관</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=VIWGSt4Nry4</p> |
| 제4주 | 1 | <p>1) 강의주제: 단백질과 아미노산에 대한 사실</p> <p>2) 강의목표: 아미노산과 단백질의 개념에 대해서 알아보고, 체내 대사 경로와 주요 기능에 대해서 학습한다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> | <p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.57~72</p> |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - 필수아미노산의 종류와 필요량 - 단백질의 역할 - 단백질과 에너지의 관계 | (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC |
| | 2 | 1) 강의주제: 단백질로 인해 발생할 수 있는 문제 2) 강의목표: 불충분하거나 과다한 단백질 식이로 인한 건강 위험 요인을 구별한다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 단백질 과섭취 - 불충분한 단백질 - 단백질 섭취 타이밍 | (1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.57~72 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC |
| | 3 | 1) 강의주제: 운동과 단백질 2) 강의목표: 운동 후 단백질 대사의 영향에 대해서 살펴보고 운동은 단백질을 어떻게 변화시키는지 살펴본다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 운동 후 단백질 보충이 필요한 이유 - 단백질과 관련된 보충제 | (1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.57~72 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC (3) 시청각자료 - 동영상: 생로병사의 비밀 - 단백질 부족과 과잉! 몸의 이상을 일으킨다 https://www.youtube.com/watch?v=0bv3nhtRp7E |
| 제5주 | 1 | 1) 강의주제: 지방의 종류 및 지방 대사 2) 강의목표: 지방의 대사와 기능에 대해서 이해한다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 음식에 들어있는 지방의 종류 - 지방의 소화 | (1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.73~86 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC |
| | 2 | 1) 강의주제: 지방과 운동 2) 강의목표: 경기력 향상을 위한 체중 감량 중 지방의 역할에 대해서 알아보고, 지방이 경기력에 미치는 영향에 대해서 알아본다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 선수들의 지방 섭취량 및 요구량 - 운동 시 지방의 역할 | (1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.73~86 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC |
| | 3 | 1) 강의주제: 지방 섭취와 심장병 발병 위험 사이의 관계 2) 강의목표: 식이 지방과 콜레스테롤 등 심혈관질환 발생 원인에 대해서 알아본다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 콜레스테롤 - 심혈관 질환의 개념 - 죽상동맥경화증의 발달 및 영향 | (1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.73~86 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC (3) 시청각자료 - 동영상: [하나뿐인 지구] 음식 중독 1부. 치명적인 유혹, 지방 https://www.youtube.com/watch?v=qjEFfDh9SKk |
| 제6주 | 1 | 1) 강의주제: 비타민의 기본 정보 및 작용 2) 강의목표: 비타민의 종류 및 생화학적 작용을 이해한다 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 비타민과 에너지 - 비타민과 항산화제 - 비타민과 적혈구 | (1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.87~102 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| | | <p>1) 강의주제: 비타민을 제공하는 음식과 보충제</p> <p>2) 강의목표: 비타민 공급원에 대해서 알아보고 비타민 결핍에 대한 정보를 습득한다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비타민 하루 권고량 - 비타민 결핍 - 비타민 공급원 | <p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.87~102</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> |
| | | <p>1) 강의주제: 비타민과 운동</p> <p>2) 강의목표: 선수들의 비타민 섭취와 운동에 미치는 영향에 대해서 알아본다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 훈련 전, 중, 후의 비타민 섭취의 의미 - 운동선수 전용 종합 비타민 보충제의 효과 | <p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.87~102</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> <p>(3) 시청각자료</p> <p>- 동영상: SBS 일요특선 다큐멘터리, 비타민 결핍이 주는 적신호</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-nvd9gCcWzA</p> |
| 제7주 | 1 | 중간고사 | <p><정기시험-필답고사></p> <p>(1) 1~6주까지 배운내용의 이론적 이해정도의 평가</p> <p>(2) 난이도상(서술형주관식), 중(단답형), 하(객관식)로 구분, 혼용하여 총 30점 만점으로 출제</p> <p>(3) 각 문항별 배점 표시</p> |
| | 2 | 중간고사 | 상동 |
| | 3 | <p>1) 강의주제: 중간고사 피드백 및 과제 중간점검</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 중간고사 내용의 풀이를 통해 학습의 이해를 높인다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 중간고사 필기시험 내용에 관하여 풀이를 통하여 정확히 이해하고 피드백을 통해 학습효과를 높이도록 한다. - 과제 중간점검 | <p>(1) 학습자료</p> <p>① 시험자료</p> <p>② 교재</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> <p>(3) 과제 중간점검</p> <p>① 주제: 과제내용 및 방향 점검</p> <p>② 목표: 과제목적에 적합한 내용이 될 수 있게 한다.</p> <p>③ 세부내용: 자신의 과제방향 개별발표 및 교수피드백</p> |
| 제8주 | 1 | <p>1) 강의주제: 무기질의 정의 및 비타민과의 차이점</p> <p>2) 강의목표: 무기질의 신체에서 하는 역할에 대해서 파악하고, 비타민과의 다른 점을 습득하여, 상황에 맞게 조절할 수 있도록 한다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 무기질과 비타민의 차이 - 무기질의 역할 | <p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.103~122</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> |
| | 2 | <p>1) 강의주제: 칼슘, 인, 마그네슘</p> <p>2) 강의목표: 주요 무기질인 칼슘, 인, 마그네슘의 역할에 대해서 이해하고, 섭취 권장량에 대해서 알아본다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 칼슘 | <p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.103~122</p> <p>(2) 활용 기자재</p> |

| | | |
|------|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - 인 - 마그네슘 - 뼈 건강에서의 칼슘의 역할 | <ul style="list-style-type: none"> ① 빔프로젝터 ② PC |
| | <p>3</p> <p>1) 강의주제: 무기질과 보충제 2) 강의목표: 무기질 공급에 좋은 식품과 무기질 보충제의 효능에 대해서 알아본다. 3) 강의세부내용: - 결핍되기 쉬운 무기질 - 무기질 공급 식품 - 무기질 음식 공급원과 보충 공급원</p> | <ul style="list-style-type: none"> (1) 학습자료 <ul style="list-style-type: none"> ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.103~122 (2) 활용 기자재 <ul style="list-style-type: none"> ① 빔프로젝터 ② PC (3) 시청각자료 <ul style="list-style-type: none"> - 동영상: 생로병사의 비밀, 골절 후에야 알게되는 골다공증, 당신도 위험하다 https://www.youtube.com/watch?v=6F9IUvfmFzU&t=506s |
| 제9주 | <p>1</p> <p>1) 강의주제: 물과 나트륨 2) 강의목표: 인체 수분 균형을 유지하기 위한 요인을 알아보고, 균형에 영향을 미치는 것에 대해서 학습한다. 3) 강의세부내용: - 항상성 - 세포내액/세포외액 - 삼투/전해질</p> | <ul style="list-style-type: none"> (1) 학습자료 <ul style="list-style-type: none"> ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.123~145 (2) 활용 기자재 <ul style="list-style-type: none"> ① 빔프로젝터 ② PC |
| | <p>2</p> <p>1) 강의주제: 운동 전, 중, 후의 물과 나트륨 변화 및 섭취 2) 강의목표: 수분과 전해질 섭취를 계획적으로 해야 하는 이유와 시기에 따른 변화에 대해서 알아본다. 3) 강의세부내용: - 전해질 균형에 영향을 미치는 요인 - 수분 조절 - 운동 전, 중, 후 섭취에 따른 신체 변화</p> | <ul style="list-style-type: none"> (1) 학습자료 <ul style="list-style-type: none"> ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.123~145 (2) 활용 기자재 <ul style="list-style-type: none"> ① 빔프로젝터 ② PC |
| | <p>3</p> <p>1) 강의주제: 탈수 2) 강의목표: 탈수가 트레이닝, 경기력, 건강에 어떻게 영향을 미치는지 알아본다. 3) 강의세부내용: - 여러 환경에 따른 경기력의 변화 - 탈수와 수분 중독 - 탈수의 징후</p> | <ul style="list-style-type: none"> (1) 학습자료 <ul style="list-style-type: none"> ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.123~145 (2) 활용 기자재 <ul style="list-style-type: none"> ① 빔프로젝터 ② PC (3) 시청각자료 <ul style="list-style-type: none"> - 동영상: 물, 인체에 어떤 영향을 미치나? / YTN 사이언스 https://www.youtube.com/watch?v=Tcl0poyD6HQ |
| 제10주 | <p>1</p> <p>1) 강의주제: 체중과 신체조성 2) 강의목표: 신체를 구성하는 요인들을 파악하고 이를 평가하는 방법에 대해 학습한다. 3) 강의세부내용: - 체중 측정법 - 체중과 지방이 건강에 미치는 영향 - 신체조성 측정방법</p> | <p><수시시험-꼭지시험> ① 7~9주차 수업 내용 ② 난이도 중의 5문항 이내의 서술형, 단답형, 객관식 중 출제 ③ 5점 만점으로 하여 수업이해도와 충실도 평가</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 학습자료 <ul style="list-style-type: none"> ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p,147~168 (2) 활용 기자재 <ul style="list-style-type: none"> ① 빔프로젝터 ② PC |
| | <p>2</p> <p>1) 강의주제: 신체조성과 경기력 2) 강의목표: 최적의 경기력을 위한 신체조성에 대해서 연구한다. 3) 강의세부내용: - 최적의 경기력을 위한 종목별 신체조성</p> | <ul style="list-style-type: none"> (1) 학습자료 <ul style="list-style-type: none"> ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p,147~168 |

| | | |
|------|--|---|
| | - 스포츠 종목 및 선수의 포지션 별 에너지 시스템 비교 | (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC |
| | 3) 강의주제: 근육량 증가 방법 2) 강의목표: 운동수행능력을 향상시키기 위해 근육량 향상을 영양학적인 측면으로 설명한다. 3) 강의세부내용: - 근육 성장을 위해 필요한 프로그램 - 칼로리와 단백질 | (1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p,147~168 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC (3) 시청각자료 동영상: 생로병사의 비밀 근육은 어떻게 만들어질까 - 사라지는 근육을 지켜라 https://www.youtube.com/watch?v=9OfGqjGRGeA |
| 제11주 | 1) 강의주제: 장애성 섭식 2) 강의목표: 운동선수들의 장애성 섭식 발생 원인과 판단 기준을 살펴본다. 3) 강의세부내용: - 정상적 섭식과 장애성 섭식의 차이 - 신경성 식욕부진증과 그 밖의 식이장애에 대한 판단 기준 | (1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.169~184 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC |
| | 2) 강의주제: 식이장애 2) 강의목표: 식이장애가 많이 발생하는 종목들과 요인에 대해서 살펴본다. 3) 강의세부내용: - 식이장애 발병 위험성이 높은 종목 - 식이장애 발병에 영향을 미치는 요인 - 여자 선수의 3대 증후군 | (1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.169~184 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC |
| | 3) 강의주제: 긍정적인 음식 섭취 환경과 선수 관리 2) 강의목표: 장애적인 음식 섭취 형태 선수 관리를 할 수 있는 방법과 선수 관리에 대한 프로그램에 대해 알아본다. 3) 강의세부내용: - 부모, 코치, 선수들의 관리와 스포츠영양학적 접근 방법 - 섭식장애, 식이장애가 있는 선수들을 위한 조치 방법 | (1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.169~184 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC (3) 시청각자료 - 동영상: EBS 다큐 죽는것 보다 두렵다는 '체중증가' ! 몸무게에 대한 강박증, 뒤이어 따르는 섭식장애 https://www.youtube.com/watch?v=6Bei1mZD7Xo |
| 제12주 | 1) 강의주제: 채식주의자를 지도하는 방법 2) 강의목표: 채식주의자 식단을 지도하는 방법을 알아본다. 3) 강의세부내용: - 특별한 식단이 요구되는 선수들을 파악하고 이에 따른 식단방법을 알아본다. - 채식주의자의 단백질, 비타민, 무기질, 지방산의 공급원 식단을 구성한다. | (1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.169~184 (2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC |
| | 2) 강의주제: 당뇨병 및 저혈당증 선수를 지도하는 방법 2) 강의목표: 당뇨 및 저혈당증을 가지고 있는 선수 식단을 지도하는 방법을 알아본다. 3) 강의세부내용: | (1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.169~184 |

| | | |
|------|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - 당뇨 및 저혈당증의 정의 - 당뇨 및 저혈당증의 특징 - 혈당 수준을 조절할 수 있는 방법 제시 | <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> |
| | <p>3</p> <p>1) 강의주제: 음식민감증, 알레르기가 있는 선수를 지도하는 방법</p> <p>2) 강의목표: 특정 음식 알레르기가 있거나 음식 민감증을 가지고 있는 선수 식단을 지도하는 방법을 알아본다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 음식 알레르기와 음식 민감증에 대한 이해 - 음식 알레르기 및 음식 민감증의 증상 파악 - 대체 공급원 식단 연구 | <p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.169~184</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> <p>(3) 시청각자료</p> <p>- 동영상: Fitology</p> <p>채식 운동인을 위한 단백질 섭취 가이드</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=o4YAhrVWkWQ</p> |
| 제13주 | <p>1</p> <p>1) 강의주제: 스포츠 영양 계획 작성하기</p> <p>2) 강의목표: 전반적인 계획을 세우고 사정과 평가할 수 있는 스포츠 영양학적 프로그램을 계획할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 오프 시즌 동안의 영양 섭취 방법 - 선수의 일정에 따른 영양학적 접근 방법 - 영양 섭취에 대한 정보 제공 방법 이해 | <p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.169~184</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> |
| | <p>2</p> <p>1) 강의주제: 선수 특성 파악하기</p> <p>2) 강의목표: 스포츠 영양 계획을 세울 때 선수들의 특성을 파악하는 방법에 대해서 알아본다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 신체적 특성 파악 - 심리적 특성 파악 | <p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.169~184</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> |
| | <p>3</p> <p>1) 강의주제: 운동수행능력 향상을 위한 스포츠 영양학적 방안</p> <p>2) 강의목표: 경기장 밖에서 실행 계획을 세울 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 오프 시즌 동안의 영양 섭취 방법 - 선수의 일정에 따른 영양학적 접근 방법 | <p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.169~184</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> <p>(3) 토론 및 사례 연구: 스포츠 영양 현장 적용 사례</p> |
| 제14주 | <p>1</p> <p>1) 강의주제: 경기력 향상을 위한 음식 섭취 계획 1</p> <p>2) 강의목표: 종목에 따른 경기력 향상을 위한 영양계획을 세울 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 지구력 종목의 신체적 특징 파악 - 고강도 단속적 종목의 신체적 특징 파악 - 지구력/고강도 단속적 종목의 경기력 향상을 위한 영양 계획 세우기 | <p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.169~184</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> |
| | <p>2</p> <p>1) 강의주제: 경기력 향상을 위한 음식 섭취 계획 2</p> <p>2) 강의목표: 추운 환경, 더운 환경에서 경기력 향상을 위한 영양 계획을 세울 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 추운 환경에서의 신체 변화 파악 - 더운 환경에서의 신체 변화 파악 - 추운 환경/ 더운 환경에서의 영양 계획 세우기 | <p>(1) 학습자료</p> <p>① 수업 내용 관련 PPT</p> <p>② 교재 p.169~184</p> <p>(2) 활용 기자재</p> <p>① 빔프로젝터</p> <p>② PC</p> <p>(3) 토론 및 사례 연구: 스포츠</p> |

| | | | |
|------|---|--|--|
| | | | 영양 현장 적용 환경별 영양 섭취 현장 적용 사례 |
| | 3 | <p>1) 강의주제: 경기력 향상을 위한 음식 섭취 계획 3</p> <p>2) 강의목표: 체급종목, 외모가 중시되는 종목의 경기력 향상을 위한 음식 섭취</p> <p>3) 강의세부내용: - 근육발달과 체중감량을 동시에 향상시키기 위한 운동프로그램과 스포츠 영양학적 처방</p> | <p><과제 제출></p> <p>(1) 학습자료 ① 수업 내용 관련 PPT ② 교재 p.169~184</p> <p>(2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC</p> |
| 제15주 | 1 | 기말고사 | <p><정기시험-필답고사></p> <p>(1) 8~14주까지 배운 내용의 이론적 이해정도의 평가</p> <p>(2) 난이도상(서술형주관식), 중(단답형), 하(객관식)로 구분, 혼용하여 총 30점 만점으로 출제</p> <p>(3) 각 문항별 배점 표시</p> |
| | 2 | 기말고사 | 상동 |
| | 3 | <p>1) 강의주제: 기말고사 필기시험 풀이</p> <p>2) 강의목표: - 기말고사 필기 피드백</p> <p>3) 강의세부내용: - 기말고사 필기시험 내용에 관하여 풀이를 통하여 정확히 이해하고 피드백을 통해 학습효과를 높이도록 한다.</p> | <p>(1) 학습자료 ① 시험자료 ② 교재</p> <p>(2) 활용 기자재 ① 빔프로젝터 ② PC</p> |

| 성적평가 방법 | | | | | | | |
|---------|------|-----|-----|------|-------|------|----|
| 중간고사 | 기말고사 | 출결 | 과제물 | 수시평가 | 수업기여도 | 합계 | 비고 |
| 30% | 30% | 20% | 15% | 5% | 0% | 100% | |