

강의과목명칭 : 스포츠 영양학

수업코드 : 10200

영문과목명칭 : Sports Nutrition

개강기간	해당학년	단위점수	과목필수구분
전기	1학년	2	선택
담당교사			
오카노			
전문교육과목			
첨부파일			

수업종류	<p>수업담당교사</p> <ul style="list-style-type: none"> ■실무 경험이 있는 교원이 담당 <p>수업의 언어조사</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 일본어 이외의 언어를 사용 <p>활동학습요소</p> <ul style="list-style-type: none"> □협정 등에 기초를 두고 외부기관과 연계한 과제해결형 학습 □토론 ■그룹워크 □프레젠테이션 □실습, 필드워크
------	---

수업개요·목적	<p>지역 사회의 복지 증진과 문화 향상을 실현하는 지식과 실천력을 획득하는 것을 염두에두고 영양학의 기초 신체 운동시 에너지 대사, 식사 · 수면 · 신체 훈련의 타이밍 각종 스포츠 종목에 따라 식사와 꺼 분, 다이어트 방법 및 영양과 질병과의 관계를 이해하고 또한 경기력 향상을 위한 효과적인 다이어트 방법을 이해하는 것을 목적으로하고있다.</p>
---------	--

수업계획	<p>1 지침 영양학의 기초 1 수업의 진행 방식 수업 평가 방법 5 대 영양 식품군 네 군 점수 법 특이 동적 작용</p> <p>2 영양학의 기초 2 일본인의 식사 섭취 기준 · 식생활 지침, 식사 · 수면 · 신체 훈련의 타이밍</p> <p>3 영양학의 기초 3 비만의 판정 방법 비만의 메커니즘 대사 증후군의 예방, 활성 산소와 항산화 작용이있는 음식</p> <p>4 영양학의 기초 4 필수 아미노산, 무산소 과정 유산소 성 과정, TCA 회로, PFC에 비해 일상 운동의 에너지 소비량</p> <p>5 스포츠 영양 과학 1 스포츠 활동과 탄수화물 지질 단백질</p>
------	--

	6	스포츠 영양 과학 2 스포츠 활동과 비타민 미네랄
	7	스포츠 영양 과학 3 스포츠 섭취 에너지 · 영양 균형
	8	스포츠 영양 과학 4 스포츠와 아침 식사
	9	스포츠 영양 과학 5 스포츠와 수분 보충제
	10	스포츠 영양 과학 6 음식 준비 방법
	11	스포츠 영양 과학 7 스포츠 종목별 먹는 방법
	12	스포츠 영양 과학 8 스포츠 및 체지방 빈혈 몸 만들기
	13	스포츠 영양 과학 9 근육, 힘줄, 인대 등을 손상했을 때 치료 효과를 촉구 식사
	14	안전한 다이어트 방법 백색 지방 세포와 갈색 지방 세포 유산소 운동의 강도, 시간, 빈도. 식사 내용, 감기 점 자극, 짝 풀림 단백질의 역할, 비만 관련 유전자의 영향 커피의 활용 아로마 활용
	15	영양과 생활 습관병 편식과 과식을 한 경우에 발병하는 생활 습관병과 그 예방 방법 (유명 스포츠 선수의 예)
성취도평가의 항목	평가	· 5 대 영양소와 운동과의 관계를 설명 할 수있다. 스포츠 종목별로 필요한 영양과 기능을 설명 할 수있다. 보충제 등을 이용하여 각종 스포츠 종목에서 부족한 영양을 섭취하는 방법을 익힐 수있다. 안전한 다이어트 방법을 익힐 수있다. 영양과 생활 습관병과의 관계를 설명 할 수있다.
교과서·참고서 등		각 회 유인물을 준비한다. 다음에 예습 · 복습에 해당하는 참고 도서를 소개한다. ·樋口 満 (2010) 新版 コンディショニングのスポーツ栄養学
수업에서 사용하는 기기 등		영상 (비디오 / DVD)
예습·복습 어드바이 스		각 회 모두 강의 내용을 확인하고 참고 문헌 · 자료를 읽는다.
이수자의 주의·수강		지각이나 도중 퇴출이 없도록한다.

조건 등	
성적평가의 기준 등	1) 수업 태도 (10/100) 2) 수업 중 되돌아 보는 쪽지시험과 운동 프로그램 (20/100) 3) 과제 보고서 (70/100)
메시지	지각 엄금. 스마트 폰은 책상 위에 두지 마십시오.
근무시간	금요일 2 교시 (10 : 30 ~ 12 : 00)
기타	예습과 복습을 반드시 할 것 .