

‘몸짱을 위한 영양테크’ 주별 수업계획서

<2024. 6. 24. 동아대학교 원격교육지원센터>

주	주별 내용	세부목차		학습내용
1	당신은 건강하십니까?	1-1	수업소개	▶건강의 중요성과 신체활동 부족에 따른 부정적인 영향을 이해한다.
		1-2	스포츠영양의 이해와 건강의 개념	
		1-3	신체활동 부족에 따른 영향	
2	건강하게 사는 방법	2-1	건강 결정 요인	▶세계적인 장수마을 세지역의 특징을 살펴보고 우리의 사회적 상황과 비교한다.
		2-2	이태리 누오로와 오키나와 건강장수 비결	
		2-3	신장 위그루 건강장수 비결	
3	체력이란 무엇인가?(1)	3-1	건강한 피트니스의 요소	▶건강관련 체력의 의미를 알고, 심폐체력, 근력의 중요성을 이해한다.
		3-2	심폐지구력과 건강	
		3-3	근력과 건강	
4	체력이란 무엇인가?(2)	4-1	유연성과 건강	▶유연성과 신체구성의 중요성을 이해하고 체중관리 방법을 탐구한다.
		4-2	신체구성의 의미	
		4-3	이상적인 목표 체중	
5	스포츠영양이란 무엇인가?	5-1	영양의 개념	▶6대 영양소와 그 주요기능에 대해 공부하고 에르고제닉 에이드의 의미를 이해한다.
		5-2	6대 영양소	
		5-3	엘리트 스포츠와 스포츠과학의 중요성	
6	경기력 향상을 위한 영양섭취(1)	6-1	크리스티아누 호날두와 우사인 볼트 식사	▶세계적인 스포츠 스타들의 식사전략을 통해 영양섭취의 중요성을 깨닫는다.
		6-2	노박 조코비치 식사 전략	
		6-3	종목에 따른 트레이닝 방법과 영양방법	
7	경기력 향상을 위한 영양섭취(2)	7-1	운동선수들에 최적화된 식단	▶운동 전 식사 전략으로서 글리코겐 로딩에 대해 배우고 회복을 위한 영양보충 방법을 이해한다.
		7-2	시합 전 식사 전략과	

			글리코겐 로딩 방법	
		7-3	회복을 위한 영양보충 방법	
8	주요 에너지원 탄수화물	8-1	운동 시 탄수화물의 중요성	▶ 탄수화물의 구조, 종류, 원천, 그 기능 과 역할에 대해 탐구한다.
		8-2	고탄수화물과 저탄수화물 식이 비교	
		8-3	경기력 향상을 위한 탄수화물 섭취 전략	
9	에너지 덩어리 지방	9-1	지방의 종류와 구조	▶ 지방의 구조, 종류, 원천, 그 기능과 역 할에 대해 탐구한다.
		9-2	다중불포화지방산의 역할	
		9-3	시합 전 지방섭취의 효과와 중쇄지방산	
10	조직 구성체 단백질	10-1	기능에 따른 단백질의 분류와 아미노산	▶ 아미노산의 구조, 종류, 원천, 그 기능 과 역할에 대해 탐구한다.
		10-2	운동과 단백질의 사용	
		10-3	트립토판, 메티오닌, 리신, 유청단백질	
11	유기조절물질 비타민(1)	11-1	괴혈병과 각기병 역사 이야기	▶ 비타민 발견의 역사를 통해 비타민의 종류, 원천, 그 기능과 역할에 대해 탐구 한다.
		11-2	비타민 A와 비타민 B군 개념과 역할	
		11-3	티아민, 벤포티아민, 푸르셀티아민	
12	유기조절물질 비타민(2)	12-1	비타민 C와 항산화 및 콜라겐 형성	▶ 비타민 발견의 역사를 통해 비타민의 종류, 원천, 그 기능과 역할에 대해 탐구 한다.
		12-2	버퍼드 비타민 C와 비타민 D	
		12-3	비타민 E와 비타민 K	
13	에너지 보충제	13-1	탄수화물 로딩 방법과 효과	▶ 에르고제닉 에이드로서 오메가 3 지방 산, 카르니틴, 카페인, 아미노산의 역할과 효능을 알아본다.
		13-2	오메가-3, 카르니틴, 카페인, 스포츠음료	
		13-3	BCAA, 글루타민, 카르노신의 효능	
14	운동 유발성 근손상 메커니즘	14-1	운동 유발성 근손상이란?	▶ 운동으로 인한 근육의 미세한 손상이 미치는 영향에 대해 알아본다.
		14-2	운동 유발성 근손상	

			메커니즘	
		14-3	운동 유발성 근손상 완화를 위한 영양	
15	운동 유발성 근손상과 영양 해결책	15-1	석류, 체리주스, 폴리페놀 식품	▶운동 유발성 근손상을 빠르고 효과적으로 경감시켜 줄 수 있는 다양한 영양 섭취 전략에 대해 알아본다.
		15-2	오메가3, 비타민 D, 크레아틴 보충 효과	