## 1. 강의개요

| 학습과정명 | 스포츠영양학 | 학점 | 3 | 교강사명 | | 교강사 전화번호 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 강의시간 | | 강의실 | | 강의기간 | | E-Mail | |

## 2. 평가방법

| 중간(%) | 기말(%) | 과제(%) | 출석(%) |
|---|---|---|---|
| 30 | 40 | 10 | 20 |

### 평가방법 세부 내용

1. 중간고사(30%) : 8주차에 진행
① 문제유형 : 서술형(3문항 × 10점 = 총 30점), 난이도 상, 중, 하 각각 1문항씩 출제
② 출제범위 : 1~7주차 수업내용
③ 평가내용 : 영양소의 이해, 건강한 식생활, 인체의 에너지 생성 시스템, 운동과 탄수화물, 지방, 단백질 대사, 체력 향상을 위한 영양섭취에 대한 이해 정도를 평가
2. 기말고사(40%) : 15주차에 진행
① 문제유형 : 객관식(20문항 × 2점 = 총 40점), 난이도 상 6문항, 중 8문항, 하 6문항 출제
② 출제범위 : 9~14주차 수업내용
③ 평가내용 : 운동수행능력 향상을 위한 영양섭취, 수분과 비타민, 무기질 섭취와 운동, 영양보충제와 운동, 신체조성과 평가방법, 일반인과 스포츠 선수들의 체중 조절에 대한 이해도를 평가
3. 과제물: 3주차에 부여, 8주차에 제출
가. 주제 : 인체에 필요한 6대 영양소와 기능에 대하여 조사하세요.
나. 평가 기준
: 주제와의 적합성, 내용의 타당성, 기한 내 제출, 총 10점
1) 과제 주제와의 적합성 (3점 )
· 3점 만점으로 적합성에 따라 차등 점수 부여
2) 내용의 타당성 ( 4점 )
· 4점 만점으로 내용의 타당성에 따라 차등 점수 부여
3 ) 기한 내 제출 ( 3점)
· 기일 내 제출 만점, 경과 시점에 따라 1점씩 감소
4. 출석(20점)
① 평가시기 : 매주, 매차시
② 평가내용 : 매주, 매차시 출결사항(출석, 결석, 지각, 조퇴) 체크
③ 평가방법 : 출석률로 평가
· 출석률={[(15주)×(3차시)-결석차시] / [(15주)×(3차시)]}×100
· 총 수업 차시의 출석률에 따라 평가(100% = 20점, 99~97% = 19점, 96~94% = 18점, 93~92% = 17점, 91% = 16점, 90~88% = 15점, 87% = 14점, 86~84% = 13점, 83~81% = 12점, 80% = 11점)
· 출석률이 80% 미만일 경우 성적을 부여하지 않음(과락)
· 지각 3회는 1주 결석으로 처리

## 3. 비고(수업목표, 과제 등)

**1. 수업목표 :** 스포츠 영양학은 개개인의 건강, 성장, 운동수행에 영향을 미치는 식품과 그 효과에 대해 연구하는 학문이다. 이 수업은 학생들이 건강, 운동, 경기력 향상을 위해 적절하게 식사를 조절하고 영양성분을 응용하는 방법을 익히고 그 과정에서 과학적인 데이터를 분별력 있게 사용하는 방법을 제공하는데 목표가 있다.
**2. 과제 :** 인체에 필요한 6대 영양소와 기능에 대하여 조사하세요.

## 4. 교재 및 참고 문헌

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **주교재** | 최신 운동영양학 | **저자** | 박진경 외 | **출판사** | 한미의학 | **출판년도** | 2018 |
| **부교재** | | **저자** | | **출판사** | | **출판년도** | |