

Course Code: KPE328

YEAR TAKEN	2022
BR	n/a
PROFESSOR	Daniel Moore
GENERAL INFORMATION	<p>‘Exercise and Nutrition for Health and Performance’ 운동 시 필요한 영양소와 각 영양소 섭취 시 인체의 변화를 자세하게 배울 수 있는 코스. 근육 증가 및 체지방 감소 등 다양한 신체 변화 목표에 가장 적합한 영양소 조합에 대해서 배움. 보디빌딩, 스포츠 선수 케어 혹은 본인 다이어트에 보다 관심이 있으신 분들에게 매우 적합한 코스! 관심이 있으신 분들에게는 쉽고, 관심이 덜 하다면 복잡함. 단순히 음식에 대한 공부만 아닌, 영양소와, 영양소가 인체에 변화를 주기까지의 과정을 전부 공부한다고 보면 됨!</p>
GRADING SCHEME	Discussion Questions 10% Supplement Analysis Report 10% Midterm 25% Diet Analysis 15% Final 40%
LAB & TUTORIAL & ASSIGNMENTS	LAB: N/a Tutorial: N/a Assignments: Supplement Analysis Report는 2~4명의 그룹으로 같이 진행하며, 충분한 리서치를 하신다면 좋은 점수를 얻을 수 있습니다만, 디테일을 중요시하며, 단순히 review 의 형식으로 작성할 시, 점수가 많이 깎일 수 있습니다. 보다 디테일하게 리포트를 작성하시는 것을 추천드립니다! Diet Analysis는 본인이 먹는 것, 그리고 활동하는 것을 기록하여 본인의 식생활을 검토하는 어싸입니다. 쉬운 계산을 요구하나, 번거롭고, 또 시간을 요구합니다. 또한, 검토한 식생활을 개선할 수 있는 방안을 써야합니다.
COURSE AVERAGE	C-

STUDY TIPS

보디빌딩 등 식생활이 큰 영향을 줄 수 있는 운동에 관심이 있으신 분이거나, 평소 식단을 공부해 체계적으로 하는 학생이라면 이해도 다른 학생들보다 쉽고, 아주 큰 흥미를 느낄 수 있는 코스입니다. 그러나 그럴지 않은 학생들에겐 매우 어렵고 복잡한 코스이고, 평균 점수가 다른 코스들 보다 매우 낮습니다. 신중하게 선택하시는 것을 추천드립니다.