

COURSE OUTLINE

- 1.รหัสและชื่อรายวิชา : SPSS564 : SPORTS NUTRITION I 3(3 -0 -0)
วทศ ๕๖๔ : โภชนาการการกีฬา ๑ 3(3 -0 -0)
2. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา : หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นรายวิชาในหมวดวิชาบังคับ
3. วัตถุประสงค์ของรายวิชา
4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.อลิสา นานา สถานที่ติดต่อ :วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา โทร : 02-4414296-8 ต่อ 309 e-mail :alisa.nan@mahidol.ac.th
5. แผนการสอน :

สัปดาห์ที่ /ครั้งที่	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมง			อาจารย์ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ	ศึกษาด้วยตัวเอง	
1	โภชนาการพื้นฐานสำหรับสมรรถภาพทางกาย	3	0	6	ศ.ดร. กัลยา กิจบุญชู
2	ความจริงและข้อขัดแย้งด้านโภชนาการกับการกีฬา	3	0	6	ศ.ดร. กัลยา กิจบุญชู
3	คาร์โบไฮเดรตและไขมันกับสมรรถภาพทางกาย	3	0	6	ผศ.ดร. อลิสา นานา
4	ความต้องการโปรตีนกับสมรรถภาพทางกาย	3	0	6	ผศ.ดร. อลิสา นานา
5	EXAMINATION I (Lecture 1	3	0	6	-
6	สารอาหารโมเลกุลเล็ก: วิตามิน เกลือแร่ น้ำ และของเหลว	3	0	6	ผศ.ดร. อลิสา นานา
7	การประเมิน และการแปลผลอาหารที่ได้รับ	3	0	6	-
8	องค์ประกอบของร่างกายกับสมรรถภาพทางกาย	3	0	6	ผศ.ดร. อลิสา นานา
9	โภชนาการสำหรับกลุ่มคนพิเศษ	3	0	6	ผศ.ดร. อลิสา นานา
10	อาหาร-น้ำระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	3	0	6	ผศ.ดร. อลิสา นานา
11	EXAMINATION II (Lecture 5-9)	3	0	6	-
12	โภชนาการสำหรับกีฬาประเภทความทนทาน	3	0	6	ผศ.ดร. อลิสา นานา
13	โภชนาการสำหรับกีฬาประเภทความแข็งแรงพิเศษ	3	0	6	ผศ.ดร. อลิสา นานา
14	การควบคุมน้ำหนักในนักกีฬาและกีฬาทำน้ำหนัก	3	0	6	ผศ.ดร. อลิสา นานา
15	อาหารที่ช่วยเพิ่มสมรรถภาพ และสารเสริมอาหาร	3	0	6	ผศ.ดร. อลิสา นานา
16	การอภิปรายวารสารการวิจัยทางด้านโภชนาการกีฬา	3	0	6	ศ.ดร. กัลยา กิจบุญชู
17	นักศึกษาเสนอผลงาน	3	0	6	ศ.ดร. กัลยา กิจบุญชู

18	EXAMINATION III (Lecture 10-13)	3	0	6	-
----	---------------------------------	---	---	---	---

6. เอกสารประกอบการเรียนการสอน :

- Fink H H, Burgoon L A and Mikesky A E. Practical applications in Sports Nutrition, Jones and Bartlett Publishers. 2006
- ๑,๒ Wildman REC and Miller BS. Sports and Fitness Nutrition. Thomson Wadsworth. 2004.