

강 의 계 획 서

교육과정	학점은행제	회 차	체육학 (주말A)		
개설과목	운동생리학	학 점	3	수강료	300,000원
교 수	김중혁	휴대폰		이메일	

교 재	교 재 명		저 자	출 판 사
주 교 재	운동생리학	2010	임완기 외 10인	광림북하우스
부 교 재				

수업목표	운동생리학은 해부학과 생리학을 전제로 하고 있다. 해부학은 인체의 구조 혹은 형태를 연구하는 것으로서 인체모형에 관한 각종 수업용구를 이용하여 각 부위의 구조와 그들의 관련성에 관해서 교육하는 학문이고, 생리학은 안정시와 운동시에서 인체 각 계통, 기관 및 세포들이 어떠한 기능을 수행하며 내부적인 환경요인을 조절하기 위해서 그 기능들이 어떻게 변화 하는지에 대해서 생화학적 기전을 통해 이해를 돕는 학문이다.							
오리엔테이션 내용	인체의 움직임과 운동 중에 일어나는 신체의 변화의 모든 현상을 알아보기 위해서 운동의 생리학적 이해가 필요							
교수방법	이론, 동영상 및 토론수업으로 진행하여 학습자들이 운동생리학을 쉽게 접근할 수 있도록 한다.							
성적평가방법	중간고사	40%	기말고사	40%	과제	10%	기타	10%

주 차	강 의 내 용	비 고
1	1) 강의제목 : Orientation 2) 강의주제 : 수업 소개 3) 강의세부내용 : 한 학기 수업의 방향 제시	강의 계획서 배부
2	1) 강의제목 : 제 1부 에너지, 대사, 일 그리고 파워 2) 강의주제 : 1장 운동생리학의 소개 3) 강의세부내용 : 중요한 정의들, 복합적 기계로서의 인체	교재 p.3~14
3	1) 강의제목 : 제 1부 에너지, 대사, 일 그리고 파워 2) 강의주제 : 2,3장 운동:항상성 조절, 대사 3) 강의세부내용 : 신체의 조절체계, 에너지 대사	교재 p.20~47
4	1) 강의제목 : 제 1부 에너지, 대사, 일 그리고 파워 2) 강의주제 : 4장 일량측정과 열량측정 3) 강의세부내용 : 직접, 간접 일량과 열량측정	교재 p.52~63
5	1) 강의제목 : 제 2부 운동에 대한 인체반응 2) 강의주제 : 5장 신경근육의 기능과 운동에 대한 적응 3) 강의세부내용 : 신경계와 운동단위, 골격근유형	교재 p.71~92
6	1) 강의제목 : 제 2부 운동에 대한 인체반응 2) 강의주제 : 6,7장 운동에 대한 대사 적응과 심장 혈관 기능과 운동에 대한 적응 3) 강의세부내용 : 급성, 만성적응, 심장혈관계 구성	교재 p.98~138
7	1) 강의제목 : 제 2부 운동에 대한 인체반응 2) 강의주제 : 8장 운동에 대한 폐 적응 3) 강의세부내용 : 폐와 폐순환의 기초 해부학	교재 p.142~157
8	중간고사	
9	1) 강의제목 : 제 2부 운동에 대한 인체반응 2) 강의주제 : 9장 운동에 대한 내분비계 적응 3) 강의세부내용 : 신경내분비학체계 적응	교재 p.164~178
10	1) 강의제목 : 제 3부 운동수행의 항상방법과 측정	교재 p.183~190

	2) 강의주제 : 10장 스포츠와 경기력을 위한 트레이닝 3) 강의세부내용 : 체력과 트레이닝의 정의	
11	1) 강의제목 : 제 3부 운동수행의 향상방법과 측정 2) 강의주제 : 11장 저항운동과 근력 3) 강의세부내용 : 근 수축과 저항 장비	교재 p.196~214
12	1) 강의제목 : 제 3부 운동수행의 향상방법과 측정 2) 강의주제 : 12장 지구력과 무산소능력의 검사 3) 강의세부내용 : 최대 근파워와 무산소 능력 검사	교재 p.220~231
13	1) 강의제목 : 제 4부 운동생리학의 최근 관심주제 2) 강의주제 : 13장 성장, 발달, 노화 그리고 운동 3) 강의세부내용 : 인간수명의 양 극단에서의 운동	교재 p.239~258
14	1) 강의제목 : 제 4부 운동생리학의 최근 관심주제 2) 강의주제 : 14,15장 서로 다른 환경에서의 운동, 성과 운동수행 3) 강의세부내용 : 변화된 압력에서의 운동, 남성과 여성의 구조와 기능에 대한 비교	교재 p.266~303
15	기말고사	