

강 의 계 획 서

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

교 재	교 재 명		저 자	출 판 사
주 교 재	건강교육과 건강증진을 위한 운동과 건강	2012	김대경, 김한수 외 3인	광림북하우스
부 교 재	운동과 건강(건강한 삶을 위한 운동 처방)	2009	전정권	시조사

수업목표	일상생활에서 높아지는 심혈관계 질환이나 만성적인 성인병과 영양 및 운동에 대한 내용은 우리들에게 운동과 영양의 중요성을 다시금 일깨워 준다. 따라서 효과적인 운동과 영양섭취의 방법이 우리 인체에 어떤 효과를 가져다주는지를 알게 하고, 나아가 각종 성인병의 원인이 되는 비만에 관한 기초이론과 관리요령을 숙지시킨다.							
오리엔테이션 내용	15주 수업 내용에 대한 전반적인 설명 및 평가 방법							
교수방법	교수 직강							
성적평가방법	중간고사	40%	기말고사	40%	과제	10%	출석	10%

주 차	강 의 내 용	비 고
1	1) 강의제목 : 강의 방침 설명 및 웰니스의 개념 2) 강의주제 : 건강의 정의와 중요성 3) 강의세부내용 : 건강의 정의와 중요성을 파악하고 건강전략과 관리에 대해서 이해한다.	
2	1) 강의제목 : 체력평가 및 건강진단 2) 강의주제 : 체력의 정의 및 구성요소 3) 강의세부내용 : 체력의 구성요소와 체력검사 및 건강검진에 대해 알아본다.	
3	1) 강의제목 : 스트레스의 개념과 종류 2) 강의주제 : 스트레스의 원인과 증상 3) 강의세부내용 : 대학생에서의 스트레스원을 파악하고 스트레스의 질병과 해소, 평가에 대해 알아본다.	
4	1) 강의제목 : 운동과 에너지 2) 강의주제 : 에너지의 생성체계 및 개념 3) 강의세부내용 : 에너지의 개념과 대사과정 및 생성체계를 알아보고 운동과에너지의 관계를 파악한다.	
5	1) 강의제목 : 운동과 영양 2) 강의주제 : 식생활과 건강 3) 강의세부내용 : 식생활의 건강과 영양소의 종류 및 기능 그리고 영양과 운동수행의 관계에 대해 알아본다.	
6	1) 강의제목 : 운동과 성인병 2) 강의주제 : 성인병과 운동 3) 강의세부내용 : 고혈압, 당뇨병, 비만, 요통등과 같은 성인병과 운동의 관계를 이해한다.	
7	1) 강의제목 : 여성과 운동 2) 강의주제 : 여성의 신체구조와 기능적 특성 3) 강의세부내용 : 월경과 주기 및 임신 등 여성의 신체구조 파악과 임신과 운동, 임산부를 위한 운동을 이해.	
8	중간고사 : 운동과 대사, 스트레스, 영양, 성인병 및 체력평가에 대한 인지 여부를 평가한다.	

9	<p>1) 강의제목 : 운동과 신체구성</p> <p>2) 강의주제 : 운동과 체중조절</p> <p>3) 강의세부내용 : 신체의 구성요소를 파악하고, 측정, 운동과 체중감량 및 증가에 대해 알아본다.</p>	
10	<p>1) 강의제목 : 운동과 노화</p> <p>2) 강의주제 : 노화방지를 위한 운동프로그램</p> <p>3) 강의세부내용 : 노화현상과 노화이론 등을 알아보고, 노화방지를 위한 운동 프로그램을 숙지한다.</p>	
11	<p>1) 강의제목 : 기호품과 건강</p> <p>2) 강의주제 : 담배 및 알콜</p> <p>3) 강의세부내용 : 담배 및 알콜 등 기호품 섭취와 운동의 관계를 알아본다.</p>	
12	<p>1) 강의제목 : 운동상해와 구급처치</p> <p>2) 강의주제 : 운동과 응급처치법</p> <p>3) 강의세부내용 : 운동상해, 손상에 대한 기본원리, 응급상황 시 응급처치 및 CPR등 스포츠상해와 응급처치를 이해한다.</p>	
13	<p>1) 강의제목 : 대상별 운동 처방</p> <p>2) 강의주제 : 운동처방의 방법</p> <p>3) 강의세부내용 : 운동처방의 개념과 의의를 알아보고 운동부하검사를 명확히 이해한다.</p>	
14	<p>1) 강의제목 : 사상체질과 운동</p> <p>2) 강의주제 : 체질과 운동</p> <p>3) 강의세부내용 : 사상의학과 체질에 따른 특성 파악 등 사상 체질과 운동의 관계를 이해한다.</p>	
15	<p>기말고사 : 운동과 신체구성, 노화, 응급처치, 올바른 대상별 운동처방에 대해 평가한다.</p>	