

# 강 의 계 획 서

|      |           |     |           |     |          |
|------|-----------|-----|-----------|-----|----------|
| 교육과정 | 학점은행제     | 회 차 | 체육학 (주말A) |     |          |
| 개설과목 | 운동검사 및 처방 | 학 점 | 3         | 수강료 | 330,000원 |
| 교 수  | 김중혁       | 휴대폰 |           | 이메일 |          |

| 교 재   | 교 재 명         | 출 판 년 도 | 저 자                | 출 판 사 |
|-------|---------------|---------|--------------------|-------|
| 주 교 재 | 운동검사 운동처방지침   | 2011    | 전국임상건강운동학과교수협의회 공역 | 한미의학  |
| 부 교 재 | 체력 테스트 및 평가방법 | 2014    | 송성섭 외 4인           | 대경북스  |

|           |   |     |      |     |    |     |    |    |
|-----------|---|-----|------|-----|----|-----|----|----|
| 수업목표      | 건강 유지와 증진을 위한 운동처방 학문의 학습은 운동의 효율성을 올리고, 운동에 따른 상해의 예방과 운동 참여의 중도 탈퇴를 방지하는데 매우 중요한 부분이다. 개인의 신체적 특성을 파악하고, 운동의 유형 및 운동의 양을 선택할 수 있는 능력을 습득하는데 목표를 둔다. |     |      |     |    |     |    |    |
| 오리엔테이션 내용 | 개인의 특성을 파악하고, 성별, 연령별 대상자를 구분하여 운동능력의 평가와 진단 방법을 숙지할 수 있도록 한다.  |     |      |     |    |     |    |    |
| 교수방법      | 교재와 강의 자료 및 실습도구를 활용하면서 이론 중심으로 진행한다. 또한 학생들에게 발표를 하도록 함으로서 학습 준비를 철저히 하고 발표 능력을 향상시켜 지도자로서의 손색이 없도록 하며 부족한 부분을 교수가 설명하고 질문을 받아가며 대답하도록 한다.           |     |      |     |    |     |    |    |
| 성적평가방법    | 중간고사  | 40% | 기말고사 | 40% | 과제 | 20% | 출석 | 0% |

| 주 차 | 강 의 내 용   | 비 고   |
|-----|---|---|
| 1   | 1) 강의제목:Orientation<br>2) 강의주제:수업 소개<br>3) 강의세부내용:한 학기 수업의 방향 제시  | 강의계획서 배부,<br>이론강의 PC, 빔 프로젝터                    |
| 2   | 1) 강의제목 : 1장 신체활동의 이점과 위험요인<br>2) 강의주제: 신체활동과 체력용어, 규칙적인 신체활동과 운동의 이점<br>3) 강의세부내용: 신체활동과 체력용어, 규칙적인 신체활동과 운동의 이점     | 이론강의 교재 p.1~18<br>PC, 빔 프로젝터                    |
| 3   | 1) 강의제목: 2장 운동 참가전 건강 선별검사 및 위험분류<br>2) 강의주제: 참여 전 선별검사, 심장질환자들을 위한 위험분류<br>3) 강의세부내용 : 참여 전 선별검사, 심장질환자들을 위한 위험분류    | 이론강의 교재 p.19~38<br>PC, 빔 프로젝터                   |
| 4   | 1) 강의제목: 3장 사전운동검사<br>2) 강의주제: 병력, 이학적 검사 및 검사실 검사, 혈압, 운동검사의 금기사항<br>3) 강의세부내용 : 병력, 이학적 검사 및 검사실 검사, 혈압, 운동검사의 금기사항 | 이론강의 교재 p.39~56<br>PC, 빔 프로젝터                   |
| 5   | 1) 강의제목: 4장 건강관련 체력검사와 해석<br>2) 강의주제: 건강관련 체력검사의 목적, 기본원리와 지침, 신체구성<br>3) 강의세부내용: 건강관련 체력검사의 목적, 기본원리와 지침, 신체구성       | 이론 및 실습 교재 p.57~100<br>PC, 빔 프로젝터<br>스포츠산업의학센터  |
| 6   | 1) 강의제목: 5장 임상운동검사<br>2) 강의주제: 운동검사 프로토콜, 운동검사 중 측정변인<br>3) 강의세부내용: 운동검사 프로토콜, 운동검사 중 측정변인                            | 이론 및 실습 교재 p.101~128<br>PC, 빔 프로젝터<br>스포츠산업의학센터 |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 7  | <p>1) 강의제목: 6장 임상운동검사 결과의 해석</p> <p>2) 강의주제: 관상동맥질환 선별검사 수단으로써의 운동검사</p> <p>3) 강의세부내용: 관상동맥질환 선별검사 수단으로써의 운동검사</p>     | <p>이론 및 실습<br/>교재<br/>p.129~144<br/>PC, 빔 프로젝터<br/>스포츠산업의학센터</p> |
| 8  | <p>&lt;중간고사 : 40점&gt; 이론평가:40점</p>   | <p>중간고사<br/>실시</p>   |
| 9  | <p>1) 강의제목 : 7장 운동처방의 일반적 원칙</p> <p>2) 강의주제 : 유산소성 운동처방의 구성요소</p> <p>3) 강의세부내용 : 유산소성 운동처방의 구성요소</p>                   | <p>이론 및 실습<br/>교재<br/>p.145~174<br/>PC, 빔 프로젝터<br/>스포츠산업의학센터</p> |
| 10 | <p>1) 강의제목: 8장 건강한 사람들을 위한 운동처방과 특별히 고려해야 할 사항</p> <p>2) 강의주제: 임신, 어린이와 청소년, 노인</p> <p>3) 강의세부내용: 임신, 어린이와 청소년, 노인</p> | <p>이론 및 실습<br/>교재<br/>p.175~196<br/>PC, 빔 프로젝터<br/>스포츠산업의학센터</p> |
| 11 | <p>1) 강의제목: 9장 심장질환자를 위한 운동처방</p> <p>2) 강의주제: 입원, 외래환자 재활 프로그램</p> <p>3) 강의세부내용: 입원, 외래환자 재활 프로그램</p>                  | <p>이론 및 실습<br/>교재<br/>p.197~212<br/>PC, 빔 프로젝터<br/>스포츠산업의학센터</p> |
| 12 | <p>1) 강의제목: 10장 기타질환에 대한 운동처방</p> <p>2) 강의주제: 관절염, 암, 당뇨병, 이상지질혈증</p> <p>3) 강의세부내용: 관절염, 암, 당뇨병, 이상지질혈증</p>            | <p>이론 및 실습<br/>교재<br/>p.213~232<br/>PC, 빔 프로젝터<br/>스포츠산업의학센터</p> |
| 13 | <p>1) 강의제목: 10장 기타질환에 대한 운동처방</p> <p>2) 강의주제: 고혈압, 대사증후군, 과체중과 비만</p> <p>3) 강의세부내용: 고혈압, 대사증후군, 과체중과 비만</p>            | <p>이론 및 실습<br/>교재<br/>p.233~239<br/>PC, 빔 프로젝터<br/>스포츠산업의학센터</p> |
| 14 | <p>1) 강의제목: 10장 기타질환에 대한 운동처방</p> <p>2) 강의주제: 골다공증, 말초동맥질환, 폐질환, 신장질환</p> <p>3) 강의세부내용: 골다공증, 말초동맥질환, 폐질환, 신장질환</p>    | <p>이론 및 실습<br/>교재<br/>p.240~256<br/>PC, 빔 프로젝터<br/>스포츠산업의학센터</p> |
| 15 | <p>&lt;기말고사 : 40점&gt; 이론평가:40점</p>   | <p>기말고사<br/>실시</p>   |