수 업 계 획 서

< 2016학년도 3월 14일 ~ 6월 24일 >

1. 강의개요

학습과목명	건강과 다이어트	학점	3	교강사명		교강사 전화번호	
강의시간	3	강의실		수강대상		E-mail	

2. 교과목 학습목표

- 현대 사회가 발전함에 따라 신체활동량 부족과 영양소 과다섭취로 인해 비만과 성인병, 근골격계 질환 및 대사성 질환 늘면서 건강에 관심을 많이 갖게 되었다. 현재 사회인들의 인식변화는 단순히 오랫동안 생명을 지속시키는 것을 넘어서 정신적, 신체적으로 건강하고 질병 없이 오래 사는 것으로 바뀌고 있다.

- 운동이 건강에 긍정적인 효과를 준다는 것은 누구나 부정할 수 없이 다 알고 있는 사실이지만 아직까지 운동에 대한 바른 이해와 지식이 많이 부족한 실정이며, 실천에 옮기더라도 운동지속에 많은 어려움을 느끼거나 잘못된 운동방법으로 오히려 본인의 신체에 부정적인 효과를 얻는 경우도 많다. 따라서 개인의 건강을 관리함에 있어 필요한 건강지식과 운동을 어떻게 하면 유익하게 할 수 있는지를 구체적으로 알아볼 필요가 있다.

- 건강의 중요성을 인식하고 행복한 삶을 영위하기 위해 건강을 관리하는 방법을 배운다. 특히 운동이 건강에 미치는 영향을 이해하고 생활전반에 걸친 건강요소들을 생활화하는 태도를 키운다.

3. 교재 및 참고문헌

주교재	삶의 질 향상을 위한 운동과 건강	저자	안의수 외 4인	출판사	현문사	출판년도	2009
부교재(참고문헌)	성인의 건강관리		임완기 외 3인		광림북하우스		2011
	현대인의 운동과 건강 지침서		신좌중, 김홍설		레인보우북스		2010

4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용

주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용	과제 및 기타 참고사항
제 1 주	1 2 3	[1] 강의제목: 운동이 신체에 주는 긍정적인 효과 [2] 강의주제: 건강의 개념 및 운동 효과 [3] 강의세부내용: ㉮ 에너지 소비량에 미치는 효과 ㉯ 비만개선에 미치는 효과 ㉰ 근골격계에 미치는 효과 ㉱ 심혈관질환에 미치는 효과 ㉲ 면역계에 미치는 효과와 뇌신경계에 미치는 영향	
제 2 주	1 2 3	[1] 강의제목: 체력에 대한 집중 연구 [2] 강의주제: 체력의 개념과 정의 및 분류 [3] 강의세부내용: ㉮ 행동체력 ㉯ 방위체력 ㉰ 정신체력	
제 3 주	1 2 3	[1] 강의제목: 건강관련 체력요인과 트레이닝 방법 [2] 강의주제: 운동과 체력향상의 관계 및 FITT 처방 [3] 강의세부내용: ㉮ 심폐지구력 ㉯ 근력과 근지구력 ㉰ 유연성과 신체조성 ㉱ 빈도, 강도, 시간, 운동형태	

제 4 주	1 2 3	[1] 강의제목: 건강관련 체력요인과 트레이닝 방법 [2] 강의주제: 운동과 체력향상의 관계 및 FITT 처방 [3] 강의세부내용: ㉮ 심폐지구력 ㉯ 근력과 근지구력 ㉰ 유연성과 신체조성 ㉱ 빈도, 강도, 시간, 운동형태	
제 5 주	1 2 3	[1] 강의제목: 건강에 있어서 영양의 중요성 [2] 강의주제: 생활습관과 영양 [3] 강의세부내용: ㉮ 영양의 정의 및 기능 ㉯ 영양의 종류 ㉰ 식품과 건강, 음식물의 문제점 제기 ㉱ 영양과 운동, 장애, 질병 ㉲ 건강식품의 실제와 균형있는 식생활	
제 6 주	1 2 3	[1] 강의제목: 비만에 대한 집중 연구 [2] 강의주제: 비만증과 운동 [3] 강의세부내용: ㉮ 비만의 정의와 원인 ㉯ 지방분포에 따른 비만의 분류 ㉰ 비만의 판정과 비만과 합병증의 관계 ㉱ 비만의 체중조절 ㉲ 체중 감량의 문제	<과제1> 균형있는 식사 생활에 관한 조사
제 7 주	1 2 3	**중 간 고 사**	
제 8 주	1 2 3	[1] 강의제목: 성인병 종류와 운동이 주는 개선 효과 [2] 강의주제: 운동과 성인병의 관계 [3] 강의세부내용: ㉮ 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 ㉯ 골다공증 ㉰ 관절염	
제 9 주	1 2 3	[1] 강의제목: 여성에게 있어서 운동의 이로운점 [2] 강의주제: 여성과 운동의 관계 [3] 강의세부내용: ㉮ 현대 여성들과 운동의 필요성 ㉯ 인생을 통해 본 여성과 운동 ㉰ 임신과 운동 ㉱ 현대여성을 위한 운동법	
제 10 주	1 2 3	[1] 강의제목: 올바른 운동적용 방법 [2] 강의주제: 건강과 운동처방 [3] 강의세부내용: ㉮ 건강증진과 운동 ㉯ 건강진단 ㉰ 운동처방	
제 11 주	1 2 3	[1] 강의제목: 에너지생산체계 이해와 실제적용방법 [2] 강의주제: 운동학적 원리 이해 [3] 강의세부내용: ㉮ 에너지 시스템 ㉯ ATP 생산체계 ㉰ 유산소 운동의 기본원리 ㉱ 운동프로그램의 실제	

제 12 주	1 2 3	[1] 강의제목: 근력운동에 대한 이해 [2] 강의주제: 웨이트 트레이닝 개념 이해 [3] 강의세부내용: ㉮ 웨이트 트레이닝의 정의 ㉯ 웨이트 트레이닝의 주요 원리 ㉰ 웨이트 트레이닝의 효과 ㉱ 웨이트 트레이닝시 골격근의 기능과 근수축의 형태 ㉲ 근육발달을 위한 음식과 신체부위별 근력운동 • 다이어트 운동 종류 • 다이어트 운동 프로그램	
제 13 주	1 2 3	[1] 강의제목: 운동상해에 예방 및 처치 [2] 강의주제: [3] 강의세부내용: ㉮ 상해의 발생원인 및 예방 ㉯ 운동상해의 진단 ㉰ 상해발생 시 응급처치 ㉱ 운동상해의 종류 ㉲ 상해 예방을 위한 운동적성 능력의 향상과 안전대책	
제 14 주	1 2 3	[1] 강의제목: 환경적인 요인에 주는 몸의 변화 [2] 강의주제: 환경이 운동에 미치는 영향 [3] 강의세부내용: ㉮ 체온조절 ㉯ 더위와 운동 ㉰ 추위와 운동 ㉱ 특수한 환경과 운동	<과제2> 자신의 건강의 맞는 운동법과 생활리듬에 관한 개선점
제 15 주	1 2 3	기 말 고 사	

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	과 제 물	출 결	기 타	합 계	비 고
30 %	30 %	20 %	20 %	%	100 %	

6. 수업 진행 방법

이론강의 및 질의응답

7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항

8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)

9. 강의유형

이론중심( ), 토론, 세미나 중심( ), 실기 중심( ), 이론 및 토론, 세미나 병행( ), 이론 및 실험, 실습 병행( ), 이론 및 실기 병행( )