

제 3 주	1	[1] 강의주제: 운동생리학의 기본 [2] 강의목표: 운동과 근육계 [3] 강의세부내용: ㉠ 근육의 종류 ㉡ 골격근 ㉢ 평활근 ㉣ 심장근	주교재[48~73], 부교재[35~46], PPT자료 <과제 1> 골격근 구조에 대해 그림을 그리시고 설명하시오. [개인별] 레포트 부여
	2		
	3		
제 4 주	1	[1] 강의주제: 운동생리학의 기본 [2] 강의목표: 에너지원과 에너지대사 [3] 강의세부내용: ㉠ 에너지원 ㉡ ATP 생성의 경로 ㉢ 주요 에너지원의 대사과정 ㉣ 운동 지속시간의 에너지 시스템	주교재[74~89], 부교재[47~60], PPT자료
	2		
	3		
제 5 주	1	[1] 강의주제: 운동생리학의 기본 [2] 강의목표: 운동과 신경계 [3] 강의세부내용: ㉠ 신경계의 분류 ㉡ 신경조직의 구성과 기능 ㉢ 자극전달과 신경연접부 ㉣ 중추신경계의 구조와 기능 ㉤ 말초신경계의 구조와 기능 ㉥ 신경계에 의한 운동의 조절 ㉦ 트레이닝에 의한 신경계의 변화	주교재[90~111], 부교재[61~68], PPT자료
	2		
	3		
제 6 주	1	[1] 강의주제: 운동생리학의 기본 [2] 강의목표: 운동과 순환계 [3] 강의세부내용: ㉠ 순환계의 구조와 기능 ㉡ 심장의 수축·이완기전 ㉢ 심박수와 심박출량 ㉣ 혈압과 혈류의 변화 ㉤ 운동과 혈액 ㉥ 트레이닝과 순환계의 변화 ㉦ 림프계와 면역시스템	주교재[112~139], 부교재[69~84], PPT자료
	2		
	3		
제 7 주	1	중 간 고 사	<과제 1> 골격근 구조에 대해 그림을 그리시고 설명하시오. [개인별] 레포트 제출
2			
3			
제 8 주	1	[1] 강의주제: 운동생리학의 기본 [2] 강의목표: 운동과 호흡계 [3] 강의세부내용: ㉠ 호흡기의 구조와 기능 ㉡ 호흡 역학 ㉢ 호흡계의 작용 ㉣ 운동과 폐기능 ㉤ 가스교환과 기전 ㉥ 트레이닝과 호흡계의 변화	주교재[140~161], 부교재[85~96], PPT자료
	2		
	3		
제 9 주	1	[1] 강의주제: 운동생리학의 기본 [2] 강의목표: 운동과 내분비계 [3] 강의세부내용: ㉠ 호르몬이란 ㉡ 수용체와 호르몬의 작용 메커니즘 ㉢ 호르몬 분비의 조절 ㉣ 신체활동시 호르몬의 작용 ㉤ 운동에 따른 내분비계의 변화	주교재[162~176], 부교재[97~106], PPT자료
	2		
	3		

제 10 주	1	[1] 강의주제: 운동생리학의 실제	주교재[177~197], 부교재[107~120], PPT자료 <과제 2> 운동생리학 단원별 PPT발표 [팀별]레포트부여
	2	[2] 강의목표: 운동과 항상성	
	3	[3] 강의세부내용: ㉠ 항상성의 변인과 조절방법 ㉡ 체온의 조절기전 ㉢ 산-염기의 평형 ㉣ 운동 중 산-염기의 조절 ㉤ 이상환경에서의 운동	
제 11 주	1	[1] 강의주제: 운동생리학의 실제	주교재[198~207], 부교재[121~136], PPT자료
	2	[2] 강의목표: 신체조성과 비만	
	3	[3] 강의세부내용: ㉠ 체지방량의 평가 ㉡ 비만의 정의와 판정 ㉢ 비만의 원인 ㉣ 체중조절과 운동의 장점	
제 12 주	1	[1] 강의주제: 운동생리학의 실제	주교재[208~213], 부교재[137~144], PPT자료
	2	[2] 강의목표: 운동과 근피로	
	3	[3] 강의세부내용: ㉠ 신경정보 전달의 변화 ㉡ 근섬유 내부의 변화	
제 13 주	1	[1] 강의주제: 운동생리학의 실제	주교재[214~225], 부교재[145~154], PPT자료
	2	[2] 강의목표: 운동과 노화	
	3	[3] 강의세부내용: ㉠ 노화의 원인 ㉡ 노화에 의한 신체기능의 변화 ㉢ 운동과 노화 ㉣ 고령자와 운동	
제 14 주	1	[1] 강의주제: 운동생리학의 실제	주교재[226~242], 부교재[155~164], PPT자료
	2	[2] 강의목표: 운동과 영양	
	3	[3] 강의세부내용: ㉠ 영양소의 종류와 기능 ㉡ 운동과 수분섭취 ㉢ 운동과 식이방법	
제 15 주	1	기 말 고 사	
	2		
	3		

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%	30%	10%	20%	10%	100%	

6. 수업 진행 방법

강의 및 토론

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()