

강 의 계 획 서

과목명	성인병과운동처방			
학점	3학점	정원	40	
담당 교강사				
수업	수업기간(주)		총수업시간	
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		60	
교재	주당시수	4		
	교재명	저자명	출판사	
	생활습관병 운동으로 극복한다	김재호, 최공집, 손연희	대경북스	
관련 과정명	출판연도	2016		
	학사	교양		
	전문학사	교양		
성적	평가방법	상대평가		
	성적배점	중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 수시시험 10점, 출결 20점		
	성적비율	A: 30%이내, B: 누계 70%이내		
	이수요건	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상		
평가일정	중간고사 : 개강 후 7~8주차 기말고사 : 개강 후 15주차			
수업목표	본 교과목은 만성적인 운동부족증으로 성인병에 걸린 사람들에게 의학적인 개념을 가미한 과학적이고 합리적인 건강과 영양 그리고 운동 처방을 학습한다. 이를 위해 성인병의 기본적인 이론과 실재를 이해하고 성인병과 관련된 질환별 운동처방, 비만 예방과 치료, 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 골다공증, 요통, 관절염, 심장질환, 동맥경화증, 뇌졸중, 요실금의 원인과 치료방법 등에 대해 살펴본다. 현대사회에서의 운동부족에 대한 원인과 그로 인한 성인병과 같은 질병을 예방하고 치료할 때의 과학적이고 합리적인 건강과 영양 그리고 운동 처방을 익힐 수 있고 아울러 안전한 건강을 찾아주는 총체적인 건강관리 능력을 기를 수 있다.			

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	오리엔테이션 -교과목 소개 및 강의에 관련된 전반적인 내용안내와 과제안내 및 출결 및 평가방법에 관한 안내 -수업방법에 대한 학생들의 의견성취 1) 강의주제 : 생활습관병 I 2) 강의목표: 생활습관병의 개념 및 원인을 이해하여 설명이 가능하다. 3) 강의세부내용: - 생활습관병의 개념 - 생활습관병의 발병원인 및 종류 - 생활습관병의 특징에 대한 이해	과제 제출일 : 7주차 수시 시험 : 12주차
제2주	1) 강의주제: 생활습관병의 발병원인 I 2) 강의목표: -현대인에게 각종 생활습관병을 유발시키는 다양한 원인을 파악할 수 있다. - 운동부족의 원인대하여 분석할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 현대인의 변화된 삶에 대한 이해 - 운동의 신체적 정신적 이점	
제3주	1) 강의주제 : 생활습관병의 발생원인 I 2) 강의목표: 다양한 생활습관병의 발생 원인을 이해하고 질병별로 비교 분석할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 생활습관병의 발생요인파악 - 생활습관병의 관한 연구 사례	
제4주	1) 강의주제: 운동과 건강 2) 강의목표: - 건강을 지키는 필수방법인 운동의 필요성에 대하여 이해하고 설명이 가능하다. - 유산소, 무산소 운동의 차이와 에너지 생산과정에 대해 비교 분석이 가능하다. 3) 강의세부내용: - 신체활동과 건강의 관련성 - 운동(유산소, 무산소)의 종류 및 에너지대사과정에 대한 이해 - 운동(유산소, 무산소)의 종류	
제5주	1) 강의주제: 고혈압 II 2) 강의목표: 속발성고혈압의 원인 및 증상에 대해 이해와 설명이 가능하다. 3) 강의세부내용:	

	<ul style="list-style-type: none"> - 속발고혈압의 원인(호르몬 이상, 콩팥이상) - 고혈압의 증상에 대한 이해 	
제6주	<p>1) 강의주제: 저혈압 II</p> <p>2) 강의목표: 저혈압 증상을 초래하는 증상에 따라 원인을 규명하고 예방과 치료 시 주의사항을 이해하고 설명할 수 있다</p> <p>3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 저혈압증의 원인규명과 치료 - 저혈압증의 예방과 주의사항 - 저혈압환자의 운동처방 프로그램 </p>	
제7주	중간고사	시험 과제 제출일
제8주	<p>1) 강의주제: 비만 I</p> <p>2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 비만의 정의 및 분류에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. - 비만의 원인과 과정에 대해 이해하고 관리가 가능하다. </p> <p>3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 비만의 정의 및 분류 - 지방조직의 형태에 의한 분류 - 지방조직의 체내분포에 의한 분류 - 비만의 원인과 과정에 대한 이해 </p>	
제9주	<p>1) 강의주제: 고지질혈증 II</p> <p>2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 고지질혈증과 여러요인들의 관련성에 대하여 이해하고 설명이 가능하다. - 고지질혈증의 치료의 방법 및 유의사항에 대하여 제시할수 있다. </p> <p>3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 고지질혈증 관련요인 - 고지질혈증의 치료 방법에 대한 이해 </p>	
제10주	<p>1) 강의주제: 일상생활의 질병과 건강 (심장병 2)</p> <p>2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 심장병 환자에게 운동요법의 중요성에 대하여 이해하고 설명이 가능하다. - 심장병 환자의 운동프로그램 작성이 가능하다 </p> <p>3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 운동요법을 통한 이점 - 심장병의 운동프로그램 구성 및 실제 </p>	
제11주	<p>1) 강의주제: 일상생활의 질병과 건강 (골다공증)</p> <p>2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 골다공증 개념 및 발생 원인에 대하여 설명이 가능하다. - 골다공증의 치료방법을 이해하고 운동요법을 설계할 수 있다. </p> <p>3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 골다공증이란 무엇인지에 대한 설명 - 골다공증을 야기하는 여러 원인에 대한 이해 </p>	

	- 치료 방법 및 운동요법	
제12주	1) 강의주제: 흡연 및 음주와 건강 (흡연과 건강) 2) 강의목표: 건강 위협 요소인 흡연과 음주로 유발되는 증상들과 인체에 미치는 영향에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 흡연으로 인한 인체의 증상 및 해로움 - 음주로 인한 인체의 영향에 대해 이해 시의 증상과 과다시의 증상을 파악할 수 있다.	수시 시험
제13주	1) 강의주제: 영양과 건강 (무기질) 2) 강의목표: - 인체에 필수영양소인 무기질의 여러 기능을 이해하고 설명할 수 있다. - 여러 무기질의 종류와 기능을 이해하고 비교 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 무기질 섭취의 중요성 - 무기질의 종류별 기능에 대한 이해	
제14주	1) 강의주제: 피로 및 스트레스와 건강 (피로의 개념과 대책) 2) 강의목표: 피로의 개념 및 원인에 대해 분석하여 설명이 가능하다. 3) 강의세부내용: - 피로의 정의 - 피로의 세가지 측면에 대한 이해 - 피로의 종류	
제15주	기말고사	시험