

강 의 계 획 서

과목명	운동과건강			
학점	3학점	정원	40	
담당 교강사				
수업	수업기간(주)		총수업시간	
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		45	
교재	주당시수	3		
	교재명	저자명	출판사	
	현대인의 건강과 트레이닝 방법론	노재성	대경북스	
관련 과정명	출판연도	2016		
	학사	교양		
	전문학사	교양		
성적	평가방법	상대평가		
	성적배점	중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 출결 20점, 수시시험 10점		
	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	운동과 건강은 인간이 행복하게 살기위해서는 가장 우선적으로 해결해야할 과제이므로 삶의 질적 향상과 행복한 삶의 추구 그리고 건강을 유지하고 증진시키기 위한 필요충분조건임을 인식한다. 이를 위해 운동과 건강의 개념, 특성, 상관관계 등을 이해하고, 체력평가 및 건강진단, 스트레스, 운동과 에너지, 운동과 영양, 운동과 성인병, 여성과 운동, 운동과 신체구성, 운동과 노화, 기호품과 건강 등을 학습하며 실천 방법 등을 습득한다. 규칙적인 운동습관과 바람직한 생활습관으로 신체적·정신적·사회적 향상을 기하고 나아가 삶의 질적 변화를 추구할 수 있는 효율적인 운동과 건강의 필요성과 실천방법을 함양한다.			

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	※오리엔테이션 : 현대인의 운동건강의 필요성에 강의 설명하고 학습과정에 대한 소개 및 강의 진행방식(과제물, 및 평가에 관한 내용 안내)설명 1) 강의주제: 신체활동과 건강의 연구 소개 2) 강의목표: -현대인의 변화 건강에 대한 기초와 올바른 전달할 수 있다. 3) 강의세부내용: -건강과 운동 효과 강의 -현대인의 건강에 대한 변화 -신체활동과 건강에 대한 이해	과제 제출일 : 7주차까지 수시시험 : 12주차 실시
제2주	1) 강의주제: 성인병 원인과 이해 2) 강의목표: -고혈압, 동맥경화, 뇌졸중, 치매, 골다공증의 발생을 최소화하기 위한 내용과 운동해부학, 생리학적 관점에서 방법을 알 수 있다. 3) 강의세부내용: -근육 및 근막관련 통증 및 근골격계 유형과 구조 이해 -관절염(류마티스)통증 이해 -요통과 골다공증발생 원인과 예방 및 운동방법	
제3주	1) 강의주제: 상체 부위 근육 구성 이해 2) 강의목표: -머리, 목, 몸통의 근육과 용부와 배의 근육 구조 적용을 알 수 있다. 3) 강의세부내용: -인체해부학 구조에서 얇은 근육과 깊은 근육 -척추의 굴신운동과 회전운동 -복강을 형성하고 있는 근육	
제4주	1) 강의주제: 체력 트레이닝 이해 2) 강의목표: -신체가 가지는 능력에 대한 구조 및 기능을 이해하고 체력과 건강관리를 위한 트레이닝의 체계를 알 수 있다. 3) 강의세부내용: -체력의 개념과 구성요소 -운동기술과 체력의 관계 -운동능력과 기술과 관계 강의	
제5주	1) 강의주제:트레이닝의 개념과 원리 이해 2) 강의목표: -트레이닝의 목적과 체계, 분류, 원리를 이해하고 체력의 구성요소를 기초로 한 트레이닝 프로그램을 작성할 수 있다. 3) 강의세부내용: -형식적 분류(레피티션인터벌) -내용적 분류(근력, 전신지구력, 유연성, 조정력) 강의	
제6주	1) 강의주제: 건강 운동 웨이트 트레이닝의 원리 이해 2) 강의목표: -웨이트트레이닝의 목적, 효과, 대상, 시기, 구성, 방법 등에 대한 기초가 정립되며 이를 기반으로 기초트레이닝 프로그램을 구성하고 실시할 수 있다. 3) 강의세부내용: -웨이트트레이닝의 발육과 발달과 실시상의 준비 호흡법, 상해 예방 강의	
제7주	중간고사	과제 제출일

제8주	<p>1) 강의주제: 점증성 건강 운동 성과를 위한 순발력과 파워 트레이닝의 이해</p> <p>2) 강의목표: -점증성부하 방법으로 근력과 스피드 순발력에 대한 규정과 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: -트레이닝 프로그램 시 건강 운동에 관련된 정확한 기술의 시행 -점증성부하 원리에서 순발력 파워의 지속적 파워 방법 -점증성부하 원리에서 파워등속성, 등장성, 등척성 트레이닝 방법 -점증성부하 원리 순발력 민첩성 근지구력과 호흡법 트레이닝 시 주의사항</p>	
제9주	<p>1) 강의주제: 전신지구력 건강운동 트레이닝 이해</p> <p>2) 강의목표: -전신지구력은 유산소성 지구력프로그램으로 생활습관병의 개선을 목적으로 호흡계, 순환계, 생리적 적응을 이해할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: -유산소적 지구력을 규정하는 요인 -근골계에 생리적 적응에 관한 건강요인 -유산소성 트레이닝 유형</p>	
제10주	<p>1) 강의주제: 전신지구력 & 유연성 건강 운동 트레이닝 구성</p> <p>2) 강의목표: -유산소성 건강 운동 시 발생할 수 있는 운동 상해를 최소화하는 훈련을 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: -건강 운동방법에 의한 인터벌트레이닝, 수중러닝 트레이닝 -건강 운동방법에 의한 서킷트레이닝, 고지트레이닝 -건강 운동 훈련 시 유연성과 상해예방 주의사항</p>	
제11주	<p>1) 강의주제: 운동처방 검사 이해</p> <p>2) 강의목표: -운동허용 검사와 체력 자가 테스트 측정을 알 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: -운동부하 검사 -체구성성분 검사 -건강관련체력과 기술관련체력</p>	
제12주	<p>1) 강의주제: 심폐지구력운동과 저항운동</p> <p>2) 강의목표: -심폐지구력운동과 저항운동의 효과와 개념을 알 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: -기초훈련계획의 개념 -심폐지구력 운동과 도구를 이용한 저항운동 방법 -운동시간, 운동빈도</p>	수시시험 실시
제13주	<p>1) 강의주제: 비만과 운동 이해</p> <p>2) 강의목표: -비만의 정의 위험요인 증상과 원인을 알 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: -과체중과 비만 -에너지균형의 파괴 및 유전적 요인 -과도한 식사와 약물 강의</p>	
제14주	<p>1) 강의주제: 건강운동 트레이닝 프로그램 실제 체계화</p> <p>2) 강의목표: -트레이닝계획 및 목표 작성방법을 알 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: -건강운동 트레이닝의 계획의 합리화 -체력요소에 관한 프로그램 처방 계획의 내용과 형태</p>	
제15주	기말고사	