

강 의 계 획 서

과목명	체력관리와건강		
학점	3학점	정원	40
담당 교강사			
수업	수업기간(주)		총수업시간
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		45
교재	교재명	저자명	출판사
	건강과 운동처방	김남익	의학서원
관련 과정명	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	현대사회의 과학기술과 산업발달로 인한 풍요로움 속에 여가와 건강을 찾는 사람이 늘어나고 있다. 본 교과목은 모든 인간들의 최대과제인 건강하게 살아가기 위한 방안인 체력의 향상과 관리를 도모한다. 체력 향상과 관리를 이해하기 위해 체력과 건강, 운동처방의 절차, 체력육성과 운동처방, 생활과 건강, 운동상해 예방과 치료를 학습한다. 이에 따라 운동부족, 무질서한 몸 관리, 스트레스와 공해, 환경오염에서 발생하는 체력소모를 없애고 개인의 체력 및 건강관리를 효율적으로 실천하여 삶의 질을 향상시킬 수 있다.		

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	<p>1)주제: - 오리엔테이션 및 교과목 소개 (과목에 대한 안내, 출결 & 평가안내)</p> <p>2)목표: - 한 학기 수업 진행 과정과 내용을 전반적인 설명을 통해 이해를 도모하고 교수에 대한 이력과 소개를 함으로써 유대감을 형성할 수 있다.</p> <p>3)내용: - 교과목 특성 및 강의 진행 방법에 대한 안내와 평가 방법을 설명하여 학업 성취도를 향상시킬 수 있다.</p>	수시시험 : 6주차에 실시
제2주	<p>1)주제: - 체력, 운동 검사 및 건강진단(1)</p> <p>2)목표: - 체력이란 무엇인지 정의 및 개념을 설명하게 되고 이해할 수 있어 스스로 체력을 기를 수 있게 한다.</p> <p>3)내용: - 체력(행동 체력, 방위 체력, 정신 체력)의 정의와 개념에 대해 알기 쉽도록 설명할 수 있게 설명하고 생활에서 활용하게 학습한다.</p>	
제3주	<p>1)주제: - 체력, 운동검사 및 건강진단(2)</p> <p>2)목표: - 건강에 영향을 주는 요인을 설명할 수 있게 되고 활용 가능케 한다.</p> <p>3)내용: - 건강에 영향을 주는 요인 중 심리적, 정신적, 육체적, 사회적 요인에 대한 분석이 가능하며 실천을 통한 활용이 가능하게 학습한다.</p>	
제4주	<p>1)주제: - 합리적인 운동방법</p> <p>2)목표: - 건강증진을 위한 맞춤 운동에는 어떤 방법이 있고 왜 운동을 해야 하는지 이해할 수 있게 되고 실생활에서 올바른 운동을 하게 한다.</p> <p>3)내용: - 건강증진과 맞춤 운동방법의 종류와 일상생활에서 건강증진하는데 지켜야 할 운동 지침 8가지를 설명하여 맞춤 운동의 중요성을 알 수 있게 학습한다.</p>	
제5주	<p>1)주제: - 식생활과 운동</p> <p>2)목표: - 주요 영양소는 어떤 것이 있는지 영양소 흡수 과정 순서는 어떻게 되는지 설명할 수 있게 되고 영양소에 대한 중요성을 알게 한다.</p> <p>3)내용: - 5대 영양소를 알려주고 탄수화물, 단백질, 지방의 소화 과정과 흡수 과정을 설명하여 식생활의 중요성을 학습한다.</p>	

<p>제6주</p>	<p>1)주제: - 건강한 현대인의 심폐기능과 운동 처방</p> <p>2)목표: - 일반적인 에너지 이용의 예를 설명하여 인체 에너지 이용의 이해를 높이고 운동의 실제(FITT)에 대해 이해하여 활용할 수 있게 한다.</p> <p>3)내용: - 영양의 흡수에 따른 에너지 시스템과 운동의 실제적 현상이 건강학적으로 어떻게 구성되는지 F(빈도), I(강도), T(시간), T(종목) 을 설명하여 활용할 수 있게 학습한다.</p>	<p>과제 제출일 : 15주차까지</p> <p>수시시험 실시</p>
<p>제7주</p>	<p>중간고사</p>	
<p>제8주</p>	<p>1)주제: - 심혈관계 질환과 운동 처방</p> <p>2)목표: - 심혈관계 질환(CVD)에는 어떤 질환이 있는지 설명할 수 있게 하고 예방 방법과 조절하는 방법을 숙지하여 실제 활용 가능케 한다.</p> <p>3)내용: - 심혈관계 질환(CVD)의 종류와 예방과 조절방법을 설명하고 중요성에 대해 학습하여 실제 활용 가능케 할 수 있게 한다.</p>	
<p>제9주</p>	<p>1)주제: - 비만의 예방 및 관리</p> <p>2)목표: - 비만의 정의와 체지방 측정방법은 어떤 방법이 있는지 설명할 수 있게 하고 일상생활에 활용할 수 있게 한다.</p> <p>3)내용: - 비만의 정의 및 체지방 측정방법과 분석방법을 설명하고 학습하여 일상 생활에서 활용할 수 있게 숙지시킨다.</p>	
<p>제10주</p>	<p>1)주제: - 고지혈증과 운동 처방</p> <p>2)목표: - 고지혈증에 대한 개념을 설명할 수 있게 하고 고지혈증의 위험도를 이해하여 처방 방법을 숙지할 수 있게 한다.</p> <p>3)내용: - 고지혈증의 원인과 증상을 설명하고 고지혈증의 위험성을 강조하여 처방 방법을 숙지할 수 있게 학습한다</p>	
<p>제11주</p>	<p>1)주제: - 고혈압과 운동 처방</p> <p>2)목표: - 혈압의 정의와 종류를 학습하고 고혈압의 원인을 설명할 수 있게 하여 고혈압의 원인을 숙지할 수 있게 한다.</p> <p>3)내용: - 혈압의 정의와 종류를 설명하고, 고혈압의 원인을 학습하여 숙지할 수 있게 한다.</p>	

<p>제12주</p>	<p>1)주제: - 당뇨와 운동 처방</p> <p>2)목표: - 당뇨병의 개요와 빈도를 이해하게 하고 당뇨병의 분류를 설명하여 당뇨병의 대표적인 원인을 숙지시켜 생활에 적용할 수 있게 한다.</p> <p>3)내용: - 당뇨병의 개요와 빈도 및 분류를 설명하고 원인을 찾을 수 있게 학습하여 생활에 적용할 수 있게 한다.</p>	
<p>제13주</p>	<p>1)주제: - 여성 건강과 운동 처방</p> <p>2)목표: - 여성의 호르몬의 역할과 항상성 및 여성의 시기별 특징과 운동의 효과를 설명할 수 있게 하여 실생활에서 여성의 건강에 도움 줄 수 있게 한다.</p> <p>3)내용: - 항상성과 여성호르몬의 역할과 여성의 시기별 신체적 특징과 운동의 효과를 설명하고 학습시켜 실생활에서 여성들의 건강에 도움을 줄 수 있게 한다.</p>	
<p>제14주</p>	<p>1)주제: - 스트레스와 운동 처방</p> <p>2)목표: - 스트레스의 개념 및 측정을 설명할 수 있게 하고 실생활에서 스트레스를 측정하여 스트레스를 안 받게 한다.</p> <p>3)내용: - 스트레스의 개념과 측정 방법을 설명하고 학습하여 실생활에서 스트레스를 측정하여 스트레스를 안 받게 한다.</p>	<p>수시시험 실시</p>
<p>제15주</p>	<p>기말고사</p>	<p>과제 제출일</p>