

# 수업계획서

1. 강의개요							
학습과목명	운동생리학	학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간		강의실		수강대상		E- mail	
2. 교과목 학습목표							
<p>본 교과목은 운동에 대한 인체의 기능적 변화와 조절 기전에 대한 원리와 현상을 탐구하는 분야로 신체가 운동과 훈련을 통해 일으키는 반응과 적응에 대한 지식을 익혀 여러 가지 운동 시 초래되는 생리적 변화와 그 변화의 원인을 규명하고 인체의 기능적 측면과 수행력을 이해한다. 운동생리학의 입문, 세포, 에너지 대사, 운동과 근육계, 운동과 신경계, 운동과 순환계, 운동과 호흡계, 인체 수행 능력의 지표와 평가, 운동과 내분비계, 운동체 구성과 체지방, 운동과 환경 등을 습득하여 운동을 통한 건강의 유지 및 증진을 위한 기초학문이라는 것을 이해하도록 한다.</p>							
3. 교재 및 참고문헌							
파워 운동생리학(10판)/ Scott K. Powers, Edward T. Howley/ 라이프사이언스(2018)							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
1	1	오리엔테이션/ 운동생리학의 정의와 필요성					
	2	운동생리학의 정의와 필요성					
	3	운동생리학의 정의와 필요성					
2	1	생리학과 운동생리학의 역할과 기능					
	2	생리학과 운동생리학의 역할과 기능					
	3	생리학과 운동생리학의 역할과 기능					
3	1	ATP 생성체계					
	2	ATP 생성체계					
	3	ATP 생성체계					
4	1	근 신경계의 작용과 운동과 호르몬의 변화					
	2	근 신경계의 작용과 운동과 호르몬의 변화					
	3	근 신경계의 작용과 운동과 호르몬의 변화					
5	1	심혈관계의 구조와 기능 및 운동에 대한 반응과 적응 이해					
	2	심혈관계의 구조와 기능 및 운동에 대한 반응과 적응 이해					
	3	심혈관계의 구조와 기능 및 운동에 대한 반응과 적응 이해					
6	1	호흡계의 구조와 기능 및 운동에 대한 반응과 적응 이해					
	2	호흡계의 구조와 기능 및 운동에 대한 반응과 적응 이해					
	3	호흡계의 구조와 기능 및 운동에 대한 반응과 적응 이해					
7	1	중간고사					
	2	중간고사					
	3	중간고사					
8	1	운동과 내분비계통- 호르몬					
	2	운동과 내분비계통- 호르몬					
	3	운동과 내분비계통- 호르몬					
9	1	운동과 면역계통- 림프계통					
	2	운동과 면역계통- 림프계통					
	3	운동과 면역계통- 림프계통					
10	1	운동 트레이닝					
	2	운동 트레이닝					
	3	운동 트레이닝					
11	1	스포츠 경기력 최적화					

	2	스포츠 경기력 최적화				
	3	스포츠 경기력 최적화				
12	1	운동에 대한 연령과 성별의 고려				
	2	운동에 대한 연령과 성별의 고려				
	3	운동에 대한 연령과 성별의 고려				
13	1	체성분과 체지방				
	2	체성분과 체지방				
	3	체성분과 체지방				
14	1	건강 체력을 위한 신체활동				
	2	건강 체력을 위한 신체활동				
	3	건강 체력을 위한 신체활동				
15	1	기말고사				
	2	기말고사				
	3	기말고사				
5. 성적평가 방법						
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%	30%	10%	20%	10%	100%	
6. 수업 진행 방법						
이론 수업						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						
8. 문제해결 방법(실험·실습 등 학습 과정의 경우에 작성)						
9. 강의유형						
이론 중심( ○ ), 토론·세미나 중심(    ), 실기 중심(    ), 이론 및 토론/세미나 병행(    ), 이론 및 실험·실습 병행(    ), 이론 및 실기 병행(    )						