

수업계획서

1. 강의개요							
학습과목명	운동과건강	학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간		강의실		수강대상		E- mail	
2. 교과목 학습목표							
본 교과목의 목표는 수강한 학생들은 건강과 운동에 관한 올바른 정보를 습득하여 일상에서 건강관리 및 운동처방을 계획하고, 실천할 수 있다. 종합적인 건강에 관심이 많은 학생의 체력 수준별, 운동 형태별에 대한 전반적인 내용을 이론교육으로 수업이 진행될 것이다.							
3. 교재 및 참고문헌							
운동과 웰니스/ 강형숙 외 9인/ 한미의학(2015)							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
1	1	생활양식과 건강 및 삶의 질 그리고 신체활동의 중요성					
	2	웰니스와 체력, 체력과 건강을 위한 연관관계 이해					
	3	행동수정, SMART 목표 및 운동 프로그램 시작 전 주의사항					
2	1	운동과 신체활동, 건강 및 체력 중요성과 생리학적 기전 이해					
	2	심폐지구력 및 근 체력/ 근 유연성 및 신체 구성					
	3	신체 구성에 대한 운동과 식이요법 효과					
3	1	운동 준비, 운동처방, 심폐지구력					
	2	근 체력(근력과 근지구력)					
	3	유연성 및 필라테스 운동시스템					
4	1	척추의 구성					
	2	척추질환					
	3	요통과 재활 및 운동 금기와 체력 목표 설정					
5	1	전통적인 신체활동					
	2	새로운 체력 트렌드					
	3	운동기술 관련 체력, 팀 스포츠 및 유산소 능력 향상 비법					
6	1	필수 영양소와 영양 기준					
	2	식이 가이드, 식이 중 지방함량, 식이 균형					
	3	영양분석, 채식주의, 영양보충제					
7	1	중간고사					
	2	중간고사					
	3	중간고사					
8	1	식품의 장점					
	2	식이장애					
	3	식이 가이드와 웰니스를 위한 약속					
9	1	체중 및 속성다이어트					
	2	체중 관리의 원리					
	3	운동과 체중 관리					
10	1	체중감소 프로그램 설계					
	2	생애 체중 관리 프로그램에서의 행동수정 및 유지 방법					
	3	체중 관리 행동 평가 및 지식평가					
11	1	정신/신체의 연결과 스트레스와 스트레스에 대한 신체 반응					
	2	스트레스에 대한 적응과 행동 패턴, 스트레스에 대한 취약성과 원인 및 대처 방법					
	3	시간 관리와 이완 기법					

12	1	웰니스의 생활양식 접근법과 사망 원인					
	2	심혈관질환, 암, 만성하기도질환, 사고					
	3	약물남용과 성관계에 의한 감염					
13	1	웰니스를 위한 행동수정에 관한 이슈					
	2	운동 참여 안정성의 중요성과 상해 예방					
	3	여성을 위한 특별한 고려사항					
14	1	영양과 체중조절의 관계					
	2	운동을 통한 노화 방지 방법					
	3	체력과 건강에 관한 소비자 문제점					
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()							