수 업 계 획 서

<2021학년도 9월 1일 ~ 12월 8일(수업기간)>

1. 강의개요

학습과목명	건강관리	학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호	010-
강의시간	수 0,1,2	강의실	M402- 2	수강대상		E- mail	

2. 교과목 학습목표

본 교과목에서는 현대인들의 각종 성인병과 운동 효과들을 이해하고 많은 사람이 운동을 생활화하는데 필요한 정보를 제공한다. 나아가 운동과 관련된 최신의 중요한 정보를 학습함으로써 보다 나은 현대인들의 건강한 삶을 위한 관리법을 알아보고, 더 나아가 각종 질병에 따른 운동처방을 숙지하도록 한다.

3. 교재 및 참고문헌

● 주교재: 현대인의 건강생활론(2011)/ 안민주 외/ 대경북스

4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용

주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용	과제 및 기타 참고사항
1	1	오리엔테이션	
	2	현대인의 건강 문제를 알아보고 건강에 영향을 미치는 요인	
	3	현대인의 식생활 불균형으로 인한 질병	
2	1	건강이란 무엇인가?	
	2	체력이란 무엇인가?	
	3	운동이 체력에 미치는 영향과 운동의 효과	
3	1	트레이닝의 개념	
	2	트레이닝의 개념	
	3	트레이닝의 분류	
4	1	운동을 통한 건강증진 및 체력관리	
	2	운동을 통한 건강증진 및 체력관리	
	3	운동을 통한 건강증진 및 체력관리	
5	1	뇌졸중, 고혈압, 허혈성 심장병 등 생활 습관의 개선	
	2	관상동맥질환, 부정맥 등의 위험성	
	3	선천성 심장질환 및 후천성 판막증	
6	1	뇌혈관 장애, 만성 호흡지 질환 등에 대한 예방법	
	2	당뇨병, 고지혈증 생활 습관의 개선으로 성인병 예방	
	3	통풍, 골다공증, 간경변의 발병 원인과 증상, 예방법 학습	
7	1	중간고사	
	2	중간고사	
	3	중간고사	
8	1	비만에 대한 기초지식 및 건강	
	2	비만의 원인과 올바른 관리	
	3	비만의 원인과 올바른 관리	
9	1	피로의 개념과 대책, 피로의 원인과 과정에 대한 올바른 관리	
	2	피로의 현상, 피로 회복의 원인과 개선 방법	
	3	스트레스와 대처법, 스트레스로 인한 마음의 병의 원인과 개선방법	
10	1	알코올이 건강에 미치는 영향 및 예방법	
	2	흡연, 카페인이 건강에 미치는 영향 및 예방법	
	3	각종 약물과 마약이 건강에 미치는 영향 및 예방법	
11	1	영양과 건강의 상관성에 대한 기초지식	

	2	영양과 건강의 상관성에 대한 기초지식	
	3	영양과 건강의 상관성에 대한 기초지식	
12	1	운동처방의 목적	
	2	운동처방의 원리	
	3	운동처방의 원리	
13	1	스포츠 상해의 종류와 스포츠 상해의 예방	
	2	응급처치의 원리	
	3	응급처치의 실제	
14	1	인체의 해부학적 정의	
	2	인체의 골격계 구조	
	3	인체의 관절과 가동범위	
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, 교재 중심으로 진행

7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항

전문교재를 기본으로 사용하며, 쉬운 이해를 위해 PPT 자료 및 영상자료 사용

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( )