

2023학년도 2학기 강의 계획서

과목정보

연도 및 학기	2023학년도 2학기		교과목명	운동과건강(e-러닝)	
교과목코드		분반	1	학점	3
수상대상학년(학과)	전체 (전체학과)			팀티칭여부	일반
강의시간	3시간/주당				
이수구분	교선(전체학과)				

과목개요

* 강의의 언어	한국어		
* 교과목 개요	과학적인 문화 이기의 급속한 발달은 우리에게 편리함을 가져오고 있지만 반면에 우리 자신의 건강한 삶을 위한 기초적인 체력유지 및 증강에는 역효과를 발생시켜 이로 인해, 인체기능의 정상적인 작용에 심각한 문제가 발생되고 있다. 우리 환경을 지배하고 있는 “편리성”이 만연되고 있는 만큼 우리 신체의 기본적인 활동이 충분히 수행되어야 우리가 기대하는 이상적인 삶을 영위할 수 있게 될 것이다. 본 강좌를 통해 운동에 대한 올바른 인식과 자기 체력에 맞는 과학적인 운동수행을 평생 건강 차원에서 습관화 할 수 있기를 기대한다.		
* 교과목 목표	* 강의 : 1주부터 10주까지 강의 : 운동과 건강 이론 사이버 강의 11주부터 14주까지 “실기 동영상” 사이버 강의 * 시험 : 중간 기말시험은 비대면 퀴즈시험(코로나 환경)		
(CQI보고서)수업 개선계획	지속가능 사이버 강의 수강		
* 주교재	담당교수의 사이버 강의 자체 자료		
부교재	Scott W. Roberts(1992). Health Wellness. eddle bowers publishing, inc. 외		
참고자료	“Wellness”용어가 표기된 다양한 외서 및 ”운동과 건강“이란 제목의 국내 출간도서		
선수과목명		선수과목 필수여부	
장애학생 수업안내	장애로 인해 수업참여가 불편한 경우는 장애학생지원센터의 도움을 받도록 수업안내하도록 합니다.		
교강사전달사항	온라인 출석시간을 잘 지키도록 합니다.		
기타연락처		상담요일 및 시간	월-금 일과중 예약 후 상담
강의 소개 동영상			

교강사정보

교수명	소속	연구실(전화)	연구실(위치)	이메일
이형국	스포츠경영전공	041-550-5341		kookcook@smu.ac.kr

2023학년도 2학기 강의 계획서

교과유형

항목	내용
수업유형	☐ 강의형 ☐ 실험/실습/실기 ☐ 발표형 ☐ 토론형 ☐ 프로젝트형 ☐ 세미나형 ☐ 산학협력 ☐ 전문가특강 ☐ 멀티미디어활용 ☐ 신문읽기 ☐ 기타 ☒ e-learning ☐ b-learning ☐ s-learning ☐ PBL ☐ 캡스톤여부
수업유형 (기타)	
과목유형	☒ 교양(균형) ☐ 교양(일반) ☐ 계량연계 ☐ 교양(기초) ☐ 전공(핵심) ☐ 전공(심화) ☐ 전공(기초) ☐ 현장 실습 ☐ 교양(상명핵심역량) ☐ 기타 ☐ 융복합 ☐ 학부(과)공통
과목유형 (기타)	교양

성적평가

평가문항	반영비율(%)	평가문항	반영비율(%)	평가유형
* 중간고사	40.00	*발표	0.00	상대평가예외
* 기말고사	40.00	*참여도	0.00	
* 과제물	0.00	*퀴즈	0.00	
*출석	20.00	*프로젝트	0.00	
*기타평가			0.00	

5대 핵심역량 기반 교육목표 및 반영비율 체계

전문지식탐구역량	정의	한 분야의 전문가가 되기 위해 전문적인 지식을 탐구하고 연마할 수 있는 역량	20%
	하위 구인	지식 습득, 지식 이해, 현실 문제 적용, 지식 활용	
창의적문제해결역량	정의	지식과 정보 기술이 중요한 사회에서 자원을 활용하여 창의적으로 문제를 해결하는 역량	20%
	하위 구인	도전 정신, 비판적 사고, 프로젝트 관리, 아이디어 도출	
융복합역량	정의	자원/정보를 창의적이면서도 효율적인 방법으로 융합하여 새로운 시너지를 창출할 수 있는 역량	40%
	하위 구인	개방 및 확장, 지식 연계, 타분야 이해, 소통	
다양성존중역량	정의	다양성의 가치를 존중하며 자신과 다른 모든 사람을 배려 및 존중하는 역량	10%
	하위 구인	문화이해, 글로벌 환경, 배려, 팀워크	
윤리실천역량	정의	다양한 사회화 영역에 관심을 가지며, 윤리의식과 정의감을 실행할 수 있는 역량	10%
	하위 구인	직업 윤리, 공동체 의식, 인성, 생명 존중	

기타정보

Career Development Roadmap(전문직군명)	
-----------------------------------	--

주차별 수업계획

2023학년도 2학기 강의 계획서

주차	항목	내용
1	학습목표	건강과 웰니스
	주요학습내용 및 방법	해당 단원 사이버 강의 시청
	교재범위	사이버 강의 콘텐츠
	수업자료	자체 자료
	과제	
	비고	
주차	항목	내용
2	학습목표	체력의 중요성
	주요학습내용 및 방법	해당 단원 사이버 강의 시청
	교재범위	사이버 강의 콘텐츠
	수업자료	
	과제	
	비고	
주차	항목	내용
3	학습목표	스포츠과학의 기초
	주요학습내용 및 방법	해당 단원 사이버 강의 시청
	교재범위	사이버 강의 콘텐츠
	수업자료	
	과제	
	비고	
주차	항목	내용
4	학습목표	운동의 효과
	주요학습내용 및 방법	해당 단원 사이버 강의 시청
	교재범위	사이버 강의 콘텐츠
	수업자료	
	과제	
	비고	
주차	항목	내용
5	학습목표	운동과 비만
	주요학습내용 및 방법	해당 단원 사이버 강의 시청
	교재범위	사이버 강의 콘텐츠
	수업자료	
	과제	
	비고	
주차	항목	내용
6	학습목표	과학적 영양섭취와 운동
	주요학습내용 및 방법	해당 단원 사이버 강의 시청
	교재범위	사이버 강의 콘텐츠
	수업자료	
	과제	
	비고	
주차	항목	내용
7	학습목표	운동 및 트레이닝 처방
	주요학습내용 및 방법	해당 단원 사이버 강의 시청
	교재범위	사이버 강의 콘텐츠
	수업자료	
	과제	
	비고	

2023학년도 2학기 강의 계획서

주차	항목	내용
8	학습목표	중간고사
	주요학습내용 및 방법	평가
	교재범위	평가
	수업자료	
	과제	
	비고	
주차	항목	내용
9	학습목표	청소년기와 웰니스
	주요학습내용 및 방법	해당 단원 사이버 강의 시청
	교재범위	사이버 강의 콘텐츠
	수업자료	
	과제	
	비고	
주차	항목	내용
10	학습목표	중년기의 웰니스, 노년기의 웰니스
	주요학습내용 및 방법	해당 단원 사이버 강의 시청
	교재범위	사이버 강의 콘텐츠
	수업자료	
	과제	
	비고	
주차	항목	내용
11	학습목표	웨이트 트레이닝(Weight Training)
	주요학습내용 및 방법	해당 단원 사이버 강의 시청
	교재범위	사이버 강의 콘텐츠
	수업자료	
	과제	
	비고	
주차	항목	내용
12	학습목표	필라테스(Pilates)
	주요학습내용 및 방법	해당 단원 사이버 강의 시청
	교재범위	사이버 강의 콘텐츠
	수업자료	
	과제	
	비고	
주차	항목	내용
13	학습목표	스쿼시(Squash)
	주요학습내용 및 방법	해당 단원 사이버 강의 시청
	교재범위	사이버 강의 콘텐츠
	수업자료	
	과제	
	비고	
주차	항목	내용
14	학습목표	수영(Swimming)
	주요학습내용 및 방법	해당 단원 사이버 강의 시청
	교재범위	사이버 강의 콘텐츠
	수업자료	
	과제	
	비고	

2023학년도 2학기 강의 계획서

주차	항목	내용
15	학습목표	기말고사
	주요학습내용 및 방법	기말평가
	교재범위	평가
	수업자료	
	과제	
	비고	
주차	항목	내용
16	학습목표	
	주요학습내용 및 방법	
	교재범위	
	수업자료	
	과제	
	비고	
주차	항목	내용
17	학습목표	
	주요학습내용 및 방법	
	교재범위	
	수업자료	
	과제	
	비고	