

# 수업계획서

1. 강의개요							
학습과목명	체력관리와 건강		학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호
강의시간	3시수		강의실		수강대상		E-mail
2. 교과목 학습목표							
<p>- 웰니스 구성 요소 및 구성요소들의 상호작용을 일상생활과 관련해서 이해할 수 있으며 자신의 웰니스 수준을 평가할 수 있다.</p> <p>- 과학적인 연구에 근거한 교재 학습을 통해 운동, 영양, 체중 감소, 웰니스 등과 연관된 잘못된 생각을 바로 잡고 운동과 음식 섭취의 상호 작용 및 종합적인 피트니스와 웰니스를 달성하기 위한 규칙적인 운동과 좋은 영양의 필수적인 역할을 실용적으로 학습할 수 있다.</p> <p>- 바람직한 생활습관과 효율적인 체력관리에 관한 운동방법과 신체조성, 영양 및 음식섭취, 비전염성 질환의 예방법, 스트레스 관리, 다양한 환경 하에서의 운동 등에 대한 기초적인 지식과 신체활동을 제시할 수 있다.</p> <p>- 규칙적인 생활습관과 운동습관으로 건강한 체력에 관한 중요성을 인식하고 효과적인 방법론에 관한 신체적 영역을 재조명하여 실생활에 적용 및 활용할 수 있다.</p>							
3. 교재 및 참고문헌							
- 주교재: 건강한 삶을 위한 운동처방기초 6판/ Scott K. Powers 외 / 대한미디어							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
1	1	웰니스란 무엇인가?					
	2	운동이란? 왜 해야만 하는가?					
	3	건강 관련 체력을 위한 운동과 신체활동					
2	1	체력향상을 위한 운동 트레이닝의 원리					
	2	운동 프로그램의 설계					
	3	운동의 건강 효과					
3	1	일상생활에서의 심폐지구력과 운동 에너지					
	2	운동과 트레이닝으로 심폐계에 어떠한 변화가 일어나는가?					
	3	유산소 운동 프로그램의 설계					
4	1	일상생활에서의 근력과 근지구력					
	2	근력 트레이닝은 신체에 어떻게 적응하는가?					
	3	웨이트 트레이닝					
5	1	일상생활에서의 유연성 필요성				과제물 제출	
	2	유연성의 유익함과 유연성 평가					
	3	유연성 트레이닝 프로그램의 설계					
6	1	신체조성이란?					
	2	신체조성과 건강의 관련성					
	3	신체조성 평가 및 이상 체중					

7	1	중간고사				
	2					
	3					
8	1	개인적인 체력 단련 계획의 작성 단계				
	2	체력 트레이닝				
	3	체력 프로그램의 실행 및 웰니스 계획의 실행				
9	1	영양이란 무엇인가?				
	2	영양이 체력에 어떻게 영향을 미치는가?				
	3	보충제와 식품의 안전성				
10	1	최적체중과 체중관리				
	2	체중감소 프로그램과 체중증가를 위한 운동 프로그램 및 다이어트 프로그램				
	3	체중감소를 위한 극단적 방법 및 식이장애				
11	1	심혈관계 질환이란?				
	2	관상동맥질환				
	3	어떻게 심장병의 위험을 줄일 수 있는가?				
12	1	스트레스와 스트레스 반응				
	2	스트레스에 수준에 영향을 미치는 요인				
	3	스트레스와 건강과 관리				
13	1	왜 환경이 운동에 중요한가?				
	2	운동과 대기오염 및 평생 운동에서의 고려사항				
	3	특정 집단과 체력 단련				
14	1	부상의 위험 및 원인과 보편적 부상				
	2	보편적 하체부상과 부상관리				
	3	비의도적 손상의 예방과 치료				
15	1	기말고사				
	2					
	3					
5.성적평가 방법						
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30	30	10	20	10	100	
6. 수업 진행 방법						
이론						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						
교재 및 강사 PPT 확인						
8. 문제해결 방법						
-						
9. 강의유형						
이론 중심(√), 토론·세미나 중심(    ), 실기 중심(    ), 이론 및 토론/세미나 병행(    ),						
이론 및 실험·실습 병행(    ), 이론 및 실기 병행(    )						