

수업계획서

1. 강의개요							
학습과목명	건강관리		학점	3	교·강사명	교·강사 전화번호	
강의시간	3시수		강의실		수강대상	E-mail	
2. 교과목 학습목표							
1. 현대사회의 특성과 그로 인해 증가하는 운동의 필요성을 이해하고, 이를 통해 체력 향상 및 건강 증진의 중요성을 인식할 수 있다.							
2. 체력의 정의와 운동이 체력에 미치는 영향을 학습하여, 개인의 건강 상태에 적합한 운동 프로그램을 개발하고 적용할 수 있는 능력을 기를 수 있다.							
3. 생활습관병과 비만의 원인과 관리 방법을 파악하고, 체중 관리를 위한 과학적인 접근 방법과 영양 관리의 중요성을 학습하여 성인병 예방을 위한 효과적인 운동 방법을 학습할 수 있다.							
4. 스포츠상해와 응급처치에 대한 지식을 습득하여, 운동 중 발생할 수 있는 부상에 적절히 대응하고 인체에 대한 이해를 바탕으로 이를 일상 생활에 적용할 수 있다.							
3. 교재 및 참고문헌							
- 주교재: 현대인의 건강생활론/ 안민주, 김 공 / 대경북스							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
1	1	교과목 오리엔테이션					
	2	현대사회의 특징과 운동의 필요성 및 체력의 정의와 운동의 효과					
	3	체력이란 무엇인가					
2	1	운동이 체력이 미치는 영향(1)					
	2	운동이 체력이 미치는 영향(2)					
	3	퍼스널 트레이닝의 실제(1)					
3	1	퍼스널 트레이닝의 실제(2)					
	2	퍼스널 트레이닝의 실제(3)					
	3	퍼스널 트레이닝의 실제(4)					
4	1	퍼스널 트레이닝의 실제(5)					
	2	생활습관병(1)					
	3	생활습관병(2)					
5	1	생활습관병(3)				과제물 제출	
	2	생활습관병(4)					
	3	생활습관병(5)					
6	1	생활습관병(6)					
	2	생활습관병(7)					
	3	생활습관병(8)					
7	1	중간고사					
	2						
	3						
8	1	생활습관병(9)					
	2	생활습관병(10)					
	3	생활습관병(11)					

9	1	비만과 체중관리(1)					
	2	비만과 체중관리(2)					
	3	비만과 체중관리(3)					
10	1	비만과 체중관리(4)					
	2	비만과 체중관리(5)					
	3	비만과 체중관리(6)					
11	1	비만과 체중관리(7)					
	2	피로와 스트레스(1)					
	3	피로와 스트레스(2)					
12	1	건강을 해치는 물질(1)					
	2	건강을 해치는 물질(2)					
	3	건강을 해치는 물질(3)					
13	1	건강과 영양(1)					
	2	건강과 영양(2)					
	3	건강과 영양(3)					
14	1	운동처방의 원리					
	2	스포츠상해와 응급처치					
	3	인체에 대한 이해					
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()							