

강 의 계 획 서		년 도	2015
		학 기	1
교 과 목 명	건강과운동과학	담 당 교 수	이대연
1. 강의개설 목 적	<p>현대인들은 건강이 단순히 질병이 없는 상태만은 아니라는 것을 인식하고 있다. 21세기의 화두로 떠오르고 있는 건강과 실제적으로 건강을 유지하고 개선시키기 위한 운동의 의미와 필요성을 과학적으로 이해하고 이를 실제 생활에서 활용하기 위한 올바른 지식습득이 무엇보다 중요하다. 강의와 토론을 통해 건강과 웰니스에 관련된 확실한 정보를 습득하고 건강한 생활양식의 습관화를 위한 계기가 되도록 한다.</p>		
2. 강좌운영 목 표	<p>건강을 유지하고 증진시키기 위한 운동의 다양한 방법과 효과를 과학적으로 이해하고 이를 통해 자신의 생활방식을 변경하는 방법들(체력 프로그램의 설계, 영양, 체중관리 등)을 계획할 수 있도록 한다.</p>		
3. 교 재 가. 주교재 (저자, 출판사)  나. 참고도서 (저자, 출판사)	<p>주교재 : 건강과학 송종국의 정담미디어</p> <p>부교재 :</p>		
4. 강좌(수업) 운영방법	강의 토론 발표		
5. 장애학생 수업 지원안내			
6. 평가방법			

7. 강좌 내용 ( 1주 ~ 8주 )

주별	강 의 내 용	강의방식/이용기자재	과제물	비고
1	건강웰니스체력에대한개념과이해	강의 토론		
2	건강의구성요소와요인	강의 토론		
3	웰니스 전략과 건강저해 인자	강의 토론		
4	웰니스를 위한 선택과 인체 시스템	강의 토론		
5	체력과 체력 요소	강의 토론		
6	신체활동의 건강상 이득	강의 토론		
7	운동의 원리와 요건	강의 토론		
8	중간고사/ 종합 토론	강의 토론		

7. 강좌 내용 ( 9주 ~ 16주 )

주별	강 의 내 용	강의방식/이용기자재	과제물	비고
9	운동프로그램의 구성	강의 토론		
10	비만과 운동	강의 토론		
11	비만운동 프로그램의 구성	강의 토론		
12	근기능과 운동	강의 토론		
13	유연성 운동과 성인병(혈관질환)	강의 토론		
14	성인병(당뇨와 운동)	강의 토론		
15	기말고사/조별 보고서 토론	강의 토론		
16				