

수업 계획서

(2016년도 제2학기)

교과목명	아동 운동 처방론	4학년		교수명	이 승 범
연구실	체육관 301호	수강대상	대학원생	e-mail	
				연락처	
수업 목표 및 개요	<p>현재 우리나라의 평균수명은 80세 내외로 30년 전과 비교해 보면 양적인 증가를 가져왔다고 보고 있다. 하지만 건강의 척도가 되는 건강수명은 평균수명과 반드시 일치하지 않는다. 인간이면 누구나 건강하게 오래 살려는 목표가 있을 것이다. 건강한 삶을 영위하기 위한 방법으로 규칙적인 생활, 적당한 운동, 여유 있는 마음, 스트레스를 해소하는 방법, 균형 있는 영양 섭취, 충분한 휴식 등이 잘 이루어져야 한다. 본 수업은 일반 성인들의 건강을 유지하는 방법에 대한 학문적인 고찰 및 연구 등을 토대로 초등학교 아동들에게 적합한 운동법과 건강관련 요인 등을 살펴보고자 한다.</p>				
수업 방식	강의 및 토론			성적 평가 방법	- 중간고사: 30 % - 기말고사(과제발표): 40 % - 수업참여도: 30 %
주간	월 일	내용 요약		강의 방법	비 고
제1주		건강의 개념 및 정의		강의	출석 수업
제2주		유산소 운동과 무산소 운동의 구분 운동의 효과 및 가치		문제해결 사이버강의	출석 수업 사이버 수업
제3주		운동과 심장순환계 심폐지구력 및 운동의 효과		문제해결 사이버강의	출석 수업 사이버 수업
제4주		저항성 운동의 정의 저항성 운동의 효과		토론 사이버강의	출석 수업 사이버 수업
제5주		운동과 영양의 관계 3대 영양소의 구분 및 중요성		문제해결 사이버강의	출석 수업 사이버 수업

주 간	월 일	내 용 요 약	강의 방법	비 고
제6주		운동에 필요한 영양소 운동의 형태에 따른 영양소의 적용	문제해결 사이버강의	출석 수업 사이버 수업
제7주		운동과 에너지의 관계 유산소 운동시 에너지 기여	문제해결 사이버강의	출석 수업 사이버 수업
제8주		운동과 에너지의 관계 무산소 운동시 에너지의 기여	토론 사이버강의	출석 수업 사이버 수업
제9주		건강한 체구성 신체구성의 비율 및 구분	문제해결 사이버강의	출석 수업 사이버 수업
제10주		비만의 정의 및 구분 운동과 비만의 관계	문제해결 사이버강의	출석 수업 사이버 수업
제11주		식이장애의 정의 운동과 식이장애의 관련성	문제해결 사이버강의	출석 수업 사이버 수업
제12주		운동과 수분 신체와 수분조절의 관계	문제해결 사이버강의	출석 수업 사이버 수업
제13주		체온조절의 메카니즘 운동과 체온조절의 관계	문제해결 사이버강의	출석 수업 사이버 수업
제14주		트레이닝의 원리 운동처방의 기초	문제해결 사이버강의	출석 수업 사이버 수업
제15주		안전교육 및 응급처치 응급상황시 대처요령	토론 사이버강의	출석 수업 사이버 수업
제16주		기말고사	강의 및 평가	출석 수업

참고자료

- 웰니스를 위한 맞춤형운동, 차광석 외 9명, 라이프사이언스
- 식생활과 운동, 차연수외 3명, 라이프 사이언스

-