

강 의 계 획 서

교과목명	운동처방	이수구분	전공선택
학과	체육학과	학년	3
교수	김창선	학점/강의	3
교과목개요	<p>운동처방은 국가자격인 건강운동관리사의 8개 필수 시험 과목 중 하나로 가장 중요한 과목이다. 본 강좌에서는 운동처방의 주요 항목, 즉 운동처방의 개념과 요소, 심폐지구력 및 근력, 근지구력, 유연성 향상을 위한 운동처방 방법에 대해 학습하고, 비만 및 고혈압, 당뇨병과, 고지혈증, 골다공증 등의 질환에 대해 어떻게 운동처방을 할 것인가에 대해 학습하도록 구성되어 있다. 또한, 어린이 및 여성, 고령자 등의 특수 대상에 대한 운동처방에 대해서도 학습한다. 운동처방의 원리와 운동의 강도 및 빈도를 과학적으로 규명하여, 건강한 사람들은 건강을 유지 및 증진에 필요한 전문적 지식을 습득할 수 있도록 계획되어 있으며, 특히 운동생리학, 측정평가 그리고 영양학의 다양한 연구에 근거하면서 개념, 원리, 이론을 제시하는 종합적인 접근법을 사용하여, 건강과 체력단련의 분야에서 종사하려는 학생들에게 중요한 정보를 제공할 것이다.</p>		
학습목표	<p>운동처방사 및 건강운동관리사에 필수적인 항목을 이해하고 응용하는 소양을 갖춘다. 또한 국가고시를 대비하여 주요 항목을 이해하고, 설명할 수 있는 능력을 갖춘다.</p>		
교재 및 참고문헌	<ol style="list-style-type: none"> 1. Heyward's 운동처방 (제8판), 김재호 등, 한미의학 (2020) 2. ACSM's운동검사 운동처방지침(10판), 김완수 등 한미의학(2018) 3. ACSM's운동검사 및 처방, 대한운동교육평가원, 한미의학(2020) 4. 운동처방 가이드라인(2004) 박상갑, 김창선 등, 동아대학교 출판부 5. 스포츠의과학 키워드(2004) 박상갑, 김창선 등, 동아대학교 출판부 6. 고령자의 운동처방 가이드라인(2004) 박상갑, 김창선 등, 동아대학교 출판부 		
학습평가 방법			
기타안내 및 유의사항			
주차	강의주제	주차 강의별 설명	
1	1강. 운동처방의 이해 1	<ul style="list-style-type: none"> - 운동처방 강의 계획 -운동처방의 개념 -운동 전 사전평가 	
2	2강. 운동처방의 이해 2	<ul style="list-style-type: none"> -운동 전 사전평가-의학평가 -혈압, 심박수 및 심전도의 검사 절차 	
3	3강. 심폐체력 평가	<ul style="list-style-type: none"> -심폐체력 -VO₂max 측정 방법 	
4	4강. 운동부하 검사	<ul style="list-style-type: none"> -운동부하검사의 지침과 절차 -최대운동부하검사 프로토콜 	
5	5강. 심폐체력 향상을 위한 운동 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> -운동 프로그램 작성 시의 고려사항 -심폐체력을 위한 운동지침(FITT-VP) 	
6	6강. 근 기능 관련 체력	<ul style="list-style-type: none"> -근 기능 -근력과 근지구력 측정 	
7	7강. 근 기능 향상을 위한 운동 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> -근 기능 향상을 위한 운동 -저항 훈련의 구체적 방법 	
8	8강. 유연성 및 평형성	<ul style="list-style-type: none"> -유연성의 정의 및 적용 	

	향상을 위한 운동 프로그램	-유연성 평가
9	9강. 신체구성 평가 - 비만	-비만의 이해 -이상적인 체중
10	10강. 체중 조절 프로그램 계획	-비만: 원인과 유형 -체중 조절의 원리와 실천
11	11강. 생활습관병과 운동 처방 - 고혈압, 고지혈증	-고혈압의 이해 -고혈압의 진단과 치료
12	12강. 생활습관병과 운동 처방-당뇨병, 골다공증	-당뇨병의 이해 -당뇨병의 진단과 치료
13	13강. 특수대상자의 운동 처방	- 어린이, 여성 -생애주기에 따른 신체적 변화와 권장 신체활동 -어린이의 신체적 특성 -여성의 특징 -여성의 운동 처방