YHT1002-01 (2020학년도 2학기)

연세대학교 YONSEI UNIVERSITY

최초등록일	2020-07-11 22:05:05	최종수정일	2020-08-11 11:08:43
교과목명	건강과운동	학점	2
강의실	스303	강의시간	수3,4

담당교수	최지영	담당교수소속	학부교육원 교양교육학부
연구실	청송관 276호	연락처	[redacted]
e-mail 및 면담시간	[redacted] // 수요일 오후 1시 ~ 3시		

수강대상	전교학부생
수업목표 및 개요	Ⅰ. 본 교과목을 마치면 수업에 참여한 학생들은 다음과 같은 내용들에 익숙해 질 것이다. 1. 건강의 개념에 대하여 다시 한 번 생각할 수 있는 기회가 주어질 것이다. 2. 인체의 기본적인 순환계, 호흡계, 근 골격계의 기능에 대하여 이해할 수 있다. 3. 건강과 체력의 개념을 이해할 수 있다. 4. 운동의 개념을 이해할 수 있다. 5. 건강과 체력향상을 위한 과학적인 운동방법을 이해할 수 있다. 6. 건강의 기준과 평가방법을 이해할 수 있다. 7. 체구성비 및 운동과 체중조절에 대하여 이해할 수 있다.
선수과목(선수학습)	없음
강좌운영방식	2020-2 학기 교양체육 수업은 대면수업으로 진행됩니다. 파워포인트를 이용한 이론 강의 IF 2020-2 학기 온라인 수업진행시 연세와이섹을을 활용한 동영상강의로 진행합니다.
성적평가방법(절대)	절대평가 ● 출석 20% · 무단결석 1회시 -2점 적용 · 첫 번째 결석계(공식적인) 제출시 100% · 두 번째 결석계 제출시 - 1점 적용 · 지각 및 조퇴 -0.5점 적용 · 지각은 출석 체크 후 10분 이후 ● 중간고사 25% · 주관식+4지선택 객관식+OX퀴즈+단답식 ● 기말고사 25% · 주관식+4지선택 객관식+OX퀴즈+단답식 ● 레포트 20% (중간 + 기말) · 중간고사 기간까지 5개의 주별레포트 제출 · 기말고사 기간까지 5개의 주별레포트 제출 · 제출기간이 지난 후 제출시 주당 1점씩 감점 ※ 레포트 주제는 건강과 관련된 관심분야를 주별로 정리하여 제출합니다. · 필요 내용은 1. 제출 날짜 2. 주제를 선정한 이유나 동기 3. 본론 4. 글을 찾아보고 느낀점 5. 참고자료 및 문헌

	● 수업참여도(10%) ※ 체지방분석 향상도(α) 걷기대회 참가.. - α +2 총계 100% ● 절대평가 적용(오리엔테이션 기간에 공지)
교재 및 참고문헌	주교재)건강과 체력을 위한 운동 트레이닝. 효일문화사. 참고)Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription 4th Ed. Heyward, V. V. Humankinetics.
교수정보	학부교육원 교양체육 최지영 교수
조교정보	.
영문 수업계획내용 Syllabus in English	.

주	기간	수업내용	교재범위,과제물	비고
1	2020-09-01 2020-09-07	? ‘안내’ 중심 이론수업 - 안내 : 1) 오리엔테이션 2) 건강과운동의 정의에 대하여		(9.1.) 개강 (9.3. - 9.7.) 수강신청 확인 및 변경
2	2020-09-08 2020-09-14	? ‘안내, 경험, 활동 그리고 토론’ 결합 수업 ? ‘안내’ 중심 이론수업 - 안내 : 1) 건강과운동의 정의에 대하여 2) 주별레포트작성 방법. 3) 학기초 체질량지수 측정 및 결과 해석방법에 대하여. - 경험 및 활동 : 체질량지수 측정.		
3	2020-09-15 2020-09-21	? ‘안내, 경험, 활동 - 안내 : 1) 건강상태의평가를위한해부학적접근:해부학의정의		
4	2020-09-22 2020-09-28	? ‘ ‘안내’ 중심 이론수업 그리고 토론’ 결합 수업 - 안내 : 건강상태의평가를위한해부학적접근: 골격계에대하여 - 토론 : 학기중 또는 학기말 체질량지수 향상도를 위한 실천적 방법 모색.		
5	2020-09-29 2020-10-05	? ‘안내’ 중심 이론수업 - 안내 : 건강상태의평가를위한해부학적접근: 근육계에대하여		(9.30. - 10.2.) 추석연휴 (10.3.) 개천절
6	2020-10-06 2020-10-12	? ‘안내’ 중심 이론수업 그리고 토론’ 결합 수업 - 안내 : 신체적성,운동,그리고건강 - 토론 : 대학생으로써 생활습관병을 예방하기 위한 실천적방법에 대하여		(10.6. - 10.8.) 수강철회 (10.7.) 학기 1/3선 (10.9.) 한글날
7	2020-10-13 2020-10-19	? ‘안내’ 중심 이론수업 - 안내 : 운동능력의 진단 및 건강상태 체크		
8	2020-10-20 2020-10-26	? 안내, 경험, 그리고 활동’ 결합 수업 - 경험 및 활동 : 운동능력의 진단 - 토론 : 운동능력을 향상시키기 위한 방법 모색		(10.20. - 10.26.) 중간시험
9	2020-10-27 2020-11-02	? ‘안내’ 중심 이론수업 - 안내 : 운동의효과및중요성		
10	2020-11-03 2020-	? ‘안내’ 중심 이론수업		

	11-09	- 안내 : 심폐지구력		
11	2020-11-10 2020-11-16	? '안내' 중심 이론수업 - 안내 : 근력과근지구력이란		(11.16.) 학기 2/3선
12	2020-11-17 2020-11-23	? 안내, 경험, 그리고 활동' 결합 수업 - 안내 : 올바른 운동방법 및 유연성 - 경험 및 활동 : 스트레칭 체조		
13	2020-11-24 2020-11-30	? '안내' 중심 이론수업 - 안내 : 신체구성과체지방 - 토론 : 건강관련 주별보고서 피드백		
14	2020-12-01 2020-12-07	? 안내, 경험, 그리고 활동' 결합 수업 - 안내 : 자기만의 생활 및 운동 프로그램 계획하기 - 경험 및 활동 : 생활 및 운동 프로그램 작성 - 토론 : 건강상태 및 체력을 향상시키기 위한 본인의 신체조건 및 신체적성에 맞는 생활프로그림 및 운동프로그램에 대하여		
15	2020-12-08 2020-12-14	? 안내, 경험, 그리고 활동' 결합 수업 - 안내 : 자기만의 생활 및 운동 프로그램 계획하기 - 경험 및 활동 : 생활 및 운동 프로그램 작성 - 토론 : 건강상태 및 체력을 향상시키기 위한 본인의 신체조건 및 신체적성에 맞는 생활프로그림 및 운동프로그램에 대하여		(12.8. - 12.21.) 자율학습 및 기말시험
16	2020-12-15 2020-12-21	기말시험		(12.8. - 12.21.) 자율학습 및 기말시험

* 정규학기 운영방식 변경에 따른 주요 안내사항
중간시험기간(2020.10.20. - 10.26.) 및 기말시험기간(2020.12.8. - 12.21.)을 고려하여 시험이 이루어지지 않는 주에는 수업 또는 자율학습을 진행하여야 함.
* 연세대학교 학칙 제57조의 2에 의거하여, 장애학생은 학기 시작 전후에 교과목 담당교수와의 면담을 통해 출석, 강의, 과제 및 시험에 관한 교수학습지원 사항을 요청할 수 있으며, 요청한 사항에 대해 담당교수 또는 장애학생지원센터를 통해 지원받을 수 있습니다. 강의, 과제 및 시험 응시 시, 가능한 장애유형별 지원의 예는 아래와 같습니다.
(단, 실제 지원 내용은 강의 특성에 따라 달라질 수 있습니다.)
[강의]
- 시각장애: 교재제작(디지털, 점자, 확대교재 등), 대필지원 학생 청강 허용
- 지체장애: 교재제작(디지털교재), 대필 및 수업보조지원 학생 청강 허용, 지정좌석 배정
- 청각장애: 대필지원 학생/문자통역지원 인력(속기사, 수어통역사) 청강 허용, 강의 녹취 허용
- 지적장애/자폐성장애: 대필지원 학생 및 수업 멘토 청강 허용
[과제 및 시험]
- 시각장애/지체장애/청각장애: 과제 제출기한 연장, 과제 및 제출방식 조정, 시험시간 연장, 시험문항 및 응답 방식 조정, 별도 장소 제공, 대필지원 학생 연계 등
- 지적장애/자폐성장애: 개별화 과제 제출 및 대체 평가 실시 검토