

# 수업 계획서

2021학년도 2학기 나사렛대학교 학점은행제

1. 강의개요					
학습과목명	건강관리	학점	3	주당시간	3
강의시간	일 11:15 ~ 13:55	강 의 실	제2창학관	수강대상	체육학 전공, 태권도학 전공
강좌기간	2021.09.05~2021.12.12		202,203,602,603,605		
교·강사명		교·강사 전화번호		E-mail	
2. 교과목 학습목표					
1. 건강의 정의 및 건강의 저해요인을 학습한다. 2. 운동의 정의, 필요성, 효과, 원리, 법칙, 절차, 운동 프로 그램을 학습한다. 3. 생활습관병과 일상생활의 질병의 정의, 유형, 원인, 증상, 치료법, 운동프로그램을 학습하여 건강관리 및 유지하는 방법을 학습한다. 4. 고령화 시대의 노화의 정의, 유형, 원인, 증상을 분석하여 노인의 신체활동의 수준이나 체력수준에 맞는 운동 프로그램을 학습한다. 5. 현대인의 건강을 위한 올바른 식생활과 식습관, 필수영양소의 섭취방법, 식이요법을 이해하고 건강한 삶을 유지하기 위한 신체활동과 건강관리 기법을 학습한다.					
3. 교재 및 참고문헌					
- 주교재 : 올바른 습관과 운동으로 지키는 건강관리학 / 김재호, 성주환 공저 / 대경북스 / 2017 - 부교재 : 운동과 건강관리 / 김재정 공저 / 대경북스 / 2015					
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용					
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용			과제 및 기타 참고사항
제 1 주	1	-강의주제 : 건강의 개념과 건강교육 -강의목표 : 건강의 개념을 이해한다. -강의내용 : 과거의 건강 개념을 학습한다. 현재의 건강 개념을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답			주교재, PPT 자료 P. 17 ~ 29
	2	-강의주제 : 건강의 정의 -강의목표 : 건강의 정의를 이해한다. -강의내용 : 사회적 건강, 지적 건강을 학습한다. 사회적 건강, 감정적 건강을 학습한다. 환경적 건강, 영적 건강을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답			주교재, PPT 자료 P. 30 ~ 33
	3	-강의주제 : 공중 건강관리 -강의목표 : 공중 건강관리의 개념, 건강교육을 이해한다. -강의내용 : 공중 건강관리의 개념을 학습한다. 공중 건강교육의 내용과 방법을 학습한다. 공중 건강교육의 상담, 건강교육 활동을 학습한다. - 수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답			주교재, PPT 자료 P. 34 ~ 36
제 2 주	1	-강의주제 : 건강과 운동 -강의목표 : 건강의 저해요인을 학습한다. -강의내용 : 건강에 영향을 미치는 관련요인을 학습한다. 운동부족병, 생활습관을 학습한다. 스트레스, 알코올, 흡연, 환경을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답			주교재, PPT 자료 P. 34 ~ 36  부교재, PPT 자료 (운동과 건강관 리) P. 17 ~ 52
	2	-강의주제 : 운동의 필요성과 효과 -강의목표 : 운동의 정의, 필요성, 효과를 이해한다. -강의내용 : 운동의 정의를 학습한다.			주교재, PPT 자료 P. 34 ~ 36

		<p>운동의 필요성, 효과를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	<p>부교재, PPT 자료 (운동과 건강관리) P. 17 ~ 52</p>
	3	<p>-강의주제 : 운동의 원리와 법칙</p> <p>-강의목표 : 운동의 원리와 법칙을 이해한다. 운동의 절차와 프로그램을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 운동의 원리를 학습한다. 운동의 필요성, 효과를 학습한다. 운동의 절차와 프로그램을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	<p>주교재, PPT 자료 P. 34 ~ 36</p> <p>부교재, PPT 자료 (운동과 건강관리) P. 17 ~ 52</p>
제 3 주	1	<p>-강의주제 : 생활습관병과 운동</p> <p>-강의목표 : 고혈압의 정의, 증상, 예방, 치료, 운동 프로그램을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 고혈압의 정의를 학습한다. 고혈압의 증상, 예방을 학습한다. 고혈압의 치료, 운동 프로그램을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	<p>주교재, PPT 자료 P. 34 ~ 44</p>
	2	<p>-강의주제 : 생활습관병과 운동</p> <p>-강의목표 : 저혈압의 정의, 증상, 예방, 치료, 운동 프로그램을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 저혈압의 정의, 종류를 학습한다. 저혈압의 증상, 치료를 학습한다. 고혈압의 예방 및 운동프로그램을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	<p>주교재, PPT 자료 P. 51 ~54</p>
	3	<p>-강의주제 : 생활습관병과 운동</p> <p>-강의목표 : 당뇨병의 원인, 증상, 유형, 증상, 진단 치료, 운동 프로그램을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 당뇨병의 원인, 증상, 유형을 학습한다. 당뇨병의 증상, 진단 치료를 학습한다. 당뇨병의 운동 프로그램을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	<p>주교재, PPT 자료 P. 55 ~ 81</p>
제 4 주	1	<p>-강의주제 : 생활습관병과 운동</p> <p>-강의목표 : 비만의 원인, 분류, 원인과 과정, 진단과 이상체중을 이해한다. 식이요법, 운동요법, 약물요법, 행동수정요법을 이용한 체중조절을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 비만의 원인, 분류, 원인과 과정, 진단과 이상체중을 학습한다. 식이요법을 이용한 체중조절을 학습한다. 운동요법을 이용한 체중조절을 학습한다. 비만약물요법을 이용한 체중조절을 학습한다. 행동수정요법을 이용한 체중조절을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	<p>주교재, PPT 자료 P. 83 ~ 103</p>
	2	<p>-강의주제 : 생활습관병과 운동</p> <p>-강의목표 : 이상지질혈증의 정의를 이해한다. 혈장지질과 이상지질혈증의 분류를 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 이상지질혈증의 정의를 학습한다. 혈장지질, 이상지질혈증의 분류를 학습한다. 지질단백질의 종류, 역할을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	<p>주교재, PPT 자료 P. 106 ~ 117</p>
	3	<p>-강의주제 : 생활습관병과 운동</p> <p>-강의목표 : 이상지질혈증과 관련요인 이해한다.</p> <p>이상고지질혈증의 치료를 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 이상지질혈증의 관련요인을 학습한다. 이상고지질혈의 치료를 이해한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	<p>주교재, PPT 자료 P. 106 ~ 117</p>
제 5 주	1	<p>-강의주제 : 일상생활의 질병과 운동</p> <p>-강의목표 : 뇌졸중의 정의, 원인을 이해한다. 뇌졸중의 증상, 운동요법을 이해한다.</p>	<p>주교재, PPT 자료 P. 118 ~ 123</p>

		<p>-강의내용 : 뇌졸중의 정의, 원인을 학습한다. 뇌졸중의 증상, 운동요법을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	
	2	<p>-강의주제 : 일상생활의 질병과 운동</p> <p>-강의목표 : 심장병의 정의, 종류, 원인을 이해한다. 심장병의 운동요법, 운동 프로그램을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 심장병의 정의를 학습한다. 심장병의 종류, 원인을 학습한다. 심장병의 운동요법, 운동프로그램을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	<p>주교재, PPT 자료 P. 125 ~ 129</p>
	3	<p>-강의주제 : 일상생활의 질병과 운동</p> <p>-강의목표 : 동맥경화증의 원인, 위험인자를 이해한다. 동맥경화증의 증상과 합병증, 치료법을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 동맥경화증의 원인을 학습한다. 동맥경화증의, 위험인자를 학습한다. 동맥경화증의 증상과 합병증을 학습한다. 동맥경화증의 치료법을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	<p>주교재, PPT 자료 P. 135 ~ 140</p>
제 6 주	1	<p>-강의주제 : 일상생활의 질병과 운동</p> <p>-강의목표 : 통풍을 정의, 원인을 이해한다. 통풍의 증상, 치료를 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 동맥경화증의 원인을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	<p>주교재, PPT 자료 P. 141 ~ 143</p>
	2	<p>-강의주제 : 일상생활의 질병과 운동</p> <p>-강의목표 : 통풍을 정의, 원인을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 통풍의 정의, 원인을 학습한다. 통풍의 증상, 치료를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	<p>주교재, PPT 자료 P. 141 ~ 143</p>
	3	<p>-강의주제 : 일상생활의 질병과 운동</p> <p>-강의목표 : 골다공증의 정의, 원인을 이해한다. 골다공증의 치료, 운동요법을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 골다공증의 정의, 원인을 이해한다. 골다공증의 치료, 운동요법을 이해한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	<p>주교재, PPT 자료 P. 145 ~ 148</p>
제 7 주	1	<p>-강의주제 : 기타 질병과 운동</p> <p>-강의목표 : 변비, 감기, 불명증, 부종의 질병을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 변비의 원인과 해결방법을 학습한다. 변비예방과 치료를 위한 운동을 학습한다. 감기의 원인, 증상, 치료법을 학습한다. 불명증의 원인, 증상, 치료법을 학습한다. 부종의 원인, 증상, 치료법을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	<p>주교재, PPT 자료 P. 149 ~ 175</p>
	2	<p>-강의주제 : 기타 질병과 운동</p> <p>-강의목표 : 요통, 두통, 굳은 어깨, 신경통을 이해한다. 손발저림과 냉증, 빈혈, 뇌변혈을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 요통, 두통, 굳은 어깨, 신경통의 원인, 증상, 치료법을 학습한다. 손발저림과 냉증, 빈혈, 뇌변혈의 원인, 증상 치료법을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	<p>주교재, PPT 자료 P. 149 ~ 175</p>
	3	<p>-강의주제 : 기타 질병과 운동</p> <p>-강의목표 : 정맥류, 스트레스, 과민성대장증후군, 만성피로증후군, 변실금, 요실금을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 정맥류, 스트레스의 원인, 증상, 치료법, 운동법을 학습한다. 만성피로증후군, 과민성대장증후군의 원인, 증상, 치료법, 운동법을 학습한다. 변실금, 요실금의 원인, 증상, 치료법, 운동법을 학습한다.</p>	<p>주교재, PPT 자료 P. 149 ~ 175</p> <p>과제 : 고령화시대의 노인의 활력 있는 삶과 행복한 삶을 위한 건강관리에 대하여 작성하시오.</p>

		-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답	과제요건: A4 10매 이내 12주차 제출
제 8 주	1 2 3	중간고사	
제 9 주	1	-강의주제 : 노화와 운동 -강의목표 : 노화를 이해한다. 고령화시대의 노화 및 건강에 대한 이슈를 이해한다. -강의내용 : 고령화시대의 노화를 학습한다. 고령화시대의 건강에 대한 이슈를 학습한다. 고령화시대의 건강관리 비용을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 176 ~ 199
	2	-강의주제 : 노화와 운동 -강의목표 : 노화의 메카니즘을 이해한다. -강의내용 : 노화의 생물학적 학설을 학습한다. 노화에 미치는 사회심리적인 요인을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 176 ~ 199
	3	-강의주제 : 노화와 운동 -강의목표 : 노화에 따른 변화를 이해한다. -강의내용 : 노화에 따른 육체적 변화를 학습한다. 노화에 따른 정신적 변화를 학습한다. 건강하게 늙기를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 176 ~ 199
제 10 주	1	-강의주제 : 바쁜 습관의 예방 -강의목표 : 중독의 정의, 종류를 이해한다. -강의내용 : 중독의 정의, 습관과 중독을 학습한다. 중독의 징후, 종류를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 200 ~ 232
	2	-강의주제 : 바쁜 습관의 예방 -강의목표 : 알코올과 알코올 중독을 이해한다. -강의내용 : 알코올이 인체와 행동에 미치는 영향을 학습한다. 알코올 중독자의 정의, 원인을 학습한다. 알코올 중독이 가족에게 미치는 영향을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 200 ~ 232
	3	-강의주제 : 바쁜 습관의 예방 -강의목표 : 흡연, 흡연에 의한 질환을 이해한다. 카페인을 이해한다. -강의내용 : 담배의 영향을 학습한다. 흡연에 의한 질환을 학습한다. 간접흡연의 위험성을 학습한다. 카페인의 성분, 중독, 장기복용의 영향을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 200 ~ 232
제 11 주	1	-강의주제 : 영양과 식습관 -강의목표 : 음식의 의학적 가치를 이해한다. 필수영양소를 이해한다. -강의내용 : 음식의 의학적 가치를 학습한다. 필수영양소인 물, 단백질, 탄수화물을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답	주교재, PPT 자료 P. 236 ~ 248
	2	-강의주제 : 영양과 식습관	주교재, PPT 자료

		<p>-강의목표 : 음식의 의학적 가치를 이해한다. 필수영양소를 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 음식의 의학적 가치를 학습한다. 필수영양소인 물, 단백질, 탄수화물, 섬유질, 지방, 비타민, 무기질을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	P. 236 ~ 248
	3	<p>-강의주제 : 영양과 식습관</p> <p>-강의목표 : 영양의 역할을 이해한다. 에너지 공급을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 영양과 몸의 구조를 학습한다. 5대 영양소와 기본적 식사를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	<p>주교재, PPT 자료 P. 236 ~ 248</p> <p>부교재, PPT 자료 P. 307 ~ 315</p>
제 12 주	1	<p>-강의주제 : 영양과 식습관</p> <p>-강의목표 : 건강을 위한 영양섭취를 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 올바른 식습관의 형성을 학습한다. 여러 가지 식품을 골고루 먹어야 한다. 정상체중을 유지할 수 있도록 알맞게 먹어야 한다. 식사는 규칙적으로 즐겁게 해야 한다. 음식은 되도록 싱겁게 먹어야 한다. 과음을 삼가야 한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	주교재, PPT 자료 P. 236 ~ 248
	2	<p>-강의주제 : 영양과 식습관</p> <p>-강의목표 : 건강을 위한 식이요법을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 채식주의자 유형을 학습한다. 식물성 식품으로 단백질, 비타민B, 비타민D, 칼슘, 철분, 아연을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	주교재, PPT 자료 P. 236 ~ 248
	3	<p>-강의주제 : 영양과 식습관</p> <p>-강의목표 : 연령별 올바른 식생활을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 1~2세, 3~5세의 올바른 식생활을 이해한다. 6~12세, 13~19세의 노년기의 올바른 식생활을 이해한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	주교재, PPT 자료 P. 236 ~ 248
제 13 주	1	<p>-강의주제 : 영양과 식습관</p> <p>-강의목표 : 연령별 올바른 식생활을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 1~2세, 3~5세의 올바른 식생활을 이해한다. 6~12세, 13~19세의 노년기의 올바른 식생활을 이해한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	주교재, PPT 자료 P. 252 ~ 257
	2	<p>-강의주제 : 영양과 식습관</p> <p>-강의목표 : 대학생을 위한 식생활 개선을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 바쁜 식생활과 패스트 푸드를 이용한 올바른 식생활을 학습한다. 생활비가 부족할 때 건강한 식이요법을 학습한다. 대학생의 건강을 지키기 위한 영양제 복용법을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	주교재, PPT 자료 P. 252 ~ 257
	3	<p>-강의주제 : 영양과 식습관</p> <p>-강의목표 : 여성의 올바른 식생활을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 칼슘과 철분, 섬유질을 규칙적으로 섭취하는 방법을 학습한다. 콜레스테롤과 포화지방산의 줄이는 방법을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	주교재, PPT 자료 P. 252 ~ 257
제 14 주	1	<p>-강의주제 : 음식물과 안전</p> <p>-강의목표 : 음식물로 인한 질병을 이해한다. 음식물안전을 위한 가정에서 할 일을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 음식물로 인하여 발생하는 질병을 학습한다. 음식물안전을 위해 가정에서 할 일을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	주교재, PPT 자료 P. 258 ~ 262
	2	<p>-강의주제 : 음식물과 안전</p>	주교재, PPT 자료

		<p>-강의목표 : 방사선요법과 안전도를 이해한다. 식품첨가물, 음식알레르기과 음식과민증을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 방사선요법을 이용한 음식물의 섭취방법을 학습한다. 식품첨가물의 양과 특성을 학습한다. 음식 알레르지와 음식과민증을 학습한다. 음식물 안전을 위한 가정에서 할 일을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	P. 258 ~ 262
	3	<p>-강의주제 : 스포츠 선수의 영양</p> <p>-강의목표 : 스포츠 활동에서 영양, 영양소의 역할을 이해한다. 스포츠 활동에서 영양보급을 이해한다.</p> <p>-강의내용 : 스포츠 활동에서 영양,의 역할을 학습한다. 스포츠 활동에서 영양소의 역할을 학습한다. 스포츠 활동에서 영양보급을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 토론, 질의응답</p>	주교재, PPT 자료 P. 264 ~ 279
제	1		
15	2	기말고사	
주	3		
<b>5. 성적평가 방법</b>			
	중간고사	기말고사	과제물
	30%	30%	15%
			출결
			15%
			기타
			10%
			합계
			100 %
<b>6. 수업 진행 방법</b>			
- 강의			
<b>7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항</b>			
-			
<b>8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)</b>			
-			
<b>9. 강의유형 (강의 유형 √으로 표시요망)</b>			
이론중심( ), 토론, 세미나 중심( ), 실기 중심( ), 이론 및 토론, 세미나 병행( ), 이론 및 실험, 실습 병행( ), 이론 및 실기 병행( )			