

수업 계획서

2021학년도 2학기 나사렛대학교 학점은행제

1. 강의개요					
학습과목명	체력관리와 건강	학점	3	주당시간	3
강의시간	토 08:30 ~ 11:10	강 의 실	제2창학관	수강대상	교양
강좌기간	2021.09.04~2021.12.11		202,203,602,603,605		
교·강사명		교·강사 전화번호		E-mail	
2. 교과목 학습목표					
1. 건강과 체력의 정의를 이해하고 이를 향상시킬 수 있는 방법에 대해 탐구한다. 2. 체력의 향상과 관리를 위한 운동의 분류와 종목을 학습한다. 3. 신체활동과 운동 준비를 이해한다. 4. 심폐지구력, 유연성, 근력, 근지구력 향상과 몸 관리를 이해한다. 5. 체력관리를 위해 필요한 영양에 대해 이해하고 실생활에서 이를 적용할 수 있다. 6. 피로와 스트레스의 관리에 대해 학습하고 이를 예방할 수 있는 방법을 탐구한다. 7. 운동부족, 스트레스, 환경오염 등에 따라 저하되기 쉬운 현대인의 체력을 증진하고 효율적으로 건강을 관리할 수 있도록 올바른 운동방법을 익히고 과학적인 운동처방의 실천을 통해 삶의 질을 향상할 수 있다.					
3. 교재 및 참고문헌					
- 주교재 : 웰니스와 건강체력 / Alton L. Thygeron 외 1인, 차광석 외 11인 편역 / 라이프사이언스 / 2018 - 부교재 : 현대인의 건강과 운동이야기 / 현대인의 건강과 운동이야기 / 대경북스 / 2018					
4. 주차별 강의(실습·실기·실현) 내용					
주별	차시	수업(강의·실현·실습 등) 내용			과제 및 기타 참고사항
제 1 주	1	-강의주제 : 서론 -강의목표 : 우리는 얼마나 오래 살기의 기대를 이해한다. -강의내용 : - 우리는 얼마나 오래 살기의 기대할 수 있을까를 학습한다. - 국민 건강과 웰니스 목표를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답.			주교재, PPT 자료 P. 1 ~ 12
	2	-강의주제 : 신체 활동과 운동의 건강이점 -강의목표 : 신체 활동과 운동의 건강이점을 이해한다. -강의내용 : - 신체활동과 건강과의 관계검토를 학습한다. - 신체활동의 건강상 이점을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답.			주교재, PPT 자료 P. 14 ~ 22
	3	-강의주제 : 건강한 생활 방식으로 바꾸기 -강의목표 : 건강한 생활 방식을 이해한다. -강의내용 : - 장, 단점 검토, 유혹하는 요소를 학습한다. - 1단계 사전 고려를 학습한다. - 2단계 심사숙고를 학습한다. - 3단계 준비를 학습한다. - 4단계 실천을 학습한다. - 5단계 유지, 결론을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답.			주교재, PPT 자료 P. 24 ~ 38
제 2 주	1	강의주제 : 건강과 체력 1			부교재 1, PPT 자료

		<ul style="list-style-type: none"> -강의목표 : 건강에 대해 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 건강의 정의, 건강에 영향을 주는 요인을 학습한다. - 정신적으로 건강한 사람의 특징을 학습한다. - 정신적, 육체적으로 건강한 사람의 특징을 학습한다. - 건강을 유지하기 위한 요소를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	(현대인의 건강과 운동이야기) P. 20 ~ 24
	2	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 건강과 체력 2 -강의목표 : 체력에 대해 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 체력의 구분, 건강과 체력의 관계를 학습한다. - 규칙적인 운동이 건강에 미치는 영향을 학습한다. - 운동이 체력에 미치는 영향을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	부교재 1, PPT 자료 (현대인의 건강과 운동이야기) P. 25 ~ 27
	3	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 건강과 체력 3 -강의목표 : 운동의 분류와 종목, 환경과 건강을 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 운동의 분류를 학습한다. - 운동종목을 학습한다. - 인간의 건강을 위협하는 환경문제를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	부교재 1, PPT 자료 (현대인의 건강과 운동이야기) P. 28 ~ 38
제 3 주	1	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 운동과 건강 1 -강의목표 : 운동이 인체에 미치는 영향을 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 운동이 심장허파의 기능에 미치는 효과를 학습한다. - 운동이 근육계통에 미치는 효과를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답 	부교재 1, PPT 자료 (현대인의 건강과 운동이야기) P. 39 ~ 44
	2	<ul style="list-style-type: none"> 강의주제 : 운동과 건강 2 -강의목표 : 성인병과 운동을 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 성인기의 체력저하현상을 학습한다. - 성인병의 특성과 대책을 학습한다. - 운동이 성인병에 미치는 효과를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	부교재 1, PPT 자료 (현대인의 건강과 운동이야기) P. 45 ~ 49
	3	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 운동과 건강 2 -강의목표 : 운동의 심리적 효과와 연구 자료를 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 운동의 심리적 효과와 연구자료를 학습한다. - 운동의 심리적 효과에 대한 연구자료를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	부교재 1, PPT 자료 (현대인의 건강과 운동이야기) P. 50 ~ 57
제 4 주	1	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 신체활동과 운동 준비하기 1 -강의목표 : 신체활동과 운동 준비를 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 운동 프로그램을 시작하기 전을 학습한다. - 나는 신체 활동이 얼마나 필요한지 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	주교재, PPT 자료 P. 40 ~ 41

	2	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 신체활동과 운동 준비하기 2 -강의목표 : 신체활동과 운동 준비를 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - FITT 공식을 학습한다. - 일상에서 운동과 신체 활동 추가를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	<p>주교재, PPT 자료 P. 41 ~ 44</p>
	3	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 신체활동과 운동 준비하기 3 -강의목표 : 신체활동과 운동 준비를 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 운동하지 않거나 신체적으로 비활동적인 것에 대한 변명 극복을 학습한다. - 환경 고려를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	<p>주교재, PPT 자료 P. 45 ~ 52</p>
제 5 주	1	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 심폐지구력 1 -강의목표 : 심폐 운동의 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 심폐 운동의 이해, 기초적 생리를 학습한다. - 순환 과정, 심폐지구력 운동의 효과를 학습한다. - 심폐지구력 평가를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	<p>주교재, PPT 자료 P. 54 ~ 60</p>
	2	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 심폐지구력 2 -강의목표 : 심폐지구력의 프로그램을 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 심폐지구력 운동 프로그램 계획을 학습한다. - FITT 지침, 걸기테크닉을 학습한다. - 크로스트레이닝, 인터벌트레이닝을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	<p>주교재, PPT 자료 P. 60 ~ 71</p>
	3	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 심폐지구력 2 -강의목표 : 심폐지구력을 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 계단운동을 학습한다. - 점진을 학습한다. - 결론을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	<p>주교재, PPT 자료 P. 72 ~ 74</p>
제 6 주	1	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 유연성 1 -강의목표 : 무엇이 유연성을 결정하는지를 이해한다. -강의내용 : - 유연성의 이점을 학습한다. - 유연성 프로그램 작성을 학습한다. - FITT 공식의 사용을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	<p>교재, PPT 자료 P. 76 ~ 78</p>
	2	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 유연성 2 -강의목표 : 스트레칭을 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 비형식적인 스트레칭을 학습한다. - 유연성과 허리 통증을 학습한다. 	<p>교재, PPT 자료 P. 79 ~ 86</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - 수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 유연성 3 -강의목표 : 몸의 자세를 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 몸의 자세를 학습한다. - 자세를 향상시키는 방법을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	교재, PPT 자료 P. 87 ~ 88
제 7 주	1	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 근력 및 근지구력 1 -강의목표 : 근지구력과 근력을 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 웨이트 트레이닝의 기초를 학습한다. - 근섬유의 또 다른 형태를 학습한다. - 웨이트 트레이닝이 체구성과 신진대사를 어떻게 변화시키는지 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	주교재, PPT 자료 P. 90 ~ 92
	2	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 근력 및 근지구력 2 -강의목표 : 근력, 근지구력의 이점, 평가를 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 근력과 근지구력의 이점을 학습한다. - 근력과 근지구력의 평가를 학습한다. - 성별에 따른 웨이트 트레이닝의 차이를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	주교재, PPT 자료 P. 92 ~ 93
	3	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 근력 및 근지구력 3 -강의목표 : FITT의 공식과 근력 프로그램 설계를 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - FITT의 공식을 사용하여 근력 프로그램 설계하기를 학습한다. - 어디에서 운동하는 것이 좋을지 학습한다. - 보충제와 약물 사용 시 주의사항을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	주교재, PPT 자료 P. 93 ~ 108 과제 : 현대인의 체력관리와 건강관리의 효율적인 방법을 작성하시오. 과제요건: A4 10매 이내 글자크기 한글 11 포인트 줄 간격 160 12주차 제출
제 8 주	1		중간고사는 문항별 난이도 상 : 20%, 중 : 50%, 하 : 30% 비율과 객관식과 주관식(단답형, 서술형), 논술형 문항으로 각 문항별 배점을 표기하여 출제한다.
	2	중간고사 30점	
	3		
제 9 주	1	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 영양 1 -강의목표 : 건강한 식사에 대해 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 단백질을 학습한다. - 지방과 콜레스테롤을 학습한다. - 탄수화물을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	주교재, PPT 자료 P. 110 ~ 121
	2	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 영양 2 -강의목표 : 식이섬유에 대해 이해한다 -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 채소와 과일과 건강을 학습한다. - 무기질을 학습한다. 	주교재, PPT 자료 P. 122 ~ 129

		<ul style="list-style-type: none"> - 물을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 영양 3 -강의목표 : 자유기와 항산화제를 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 식사의 실행을 학습한다. - 패스트푸드를 학습한다, - 현명한 음식 선택을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	<p>주교재, PPT 자료 P. 130 ~ 144</p>
제 10 주	1	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 체구성과 체중 1 -강의목표 : 체구성에 대해 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 체중 증가의 원인, 체중 증가 이론을 학습한다. - 권장된 체구성 결정을 학습한다. - 체중을 이용한 체구성의 평가를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	<p>주교재, PPT 자료 P. 152 ~ 161</p>
	2	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 체구성과 체중 2 -강의목표 : 체구성의 평가, 분포를 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 체지방의 평가, 분포를 학습한다. - 체구성의 규칙적 평가의 중요성을 학습한다. - 과체중과 비만의 건강 위험 요소들을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	<p>주교재, PPT 자료 P. 162 ~ 169</p>
	3	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 체구성과 체중 3 -강의목표 : 체구성 조절을 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 체중 조절을 학습한다. - 저체중의 건강 위험 요소들을 학습한다. - 식이장애를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	<p>주교재, PPT 자료 P. 170 ~ 181</p>
제 11 주	1	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 피로, 스트레스와 운동 1 -강의목표 : 피로를 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 피로의 개념, 원인과 현상을 학습한다. - 피로의 판정요령, 피로의 회복을 학습한다. - 피로예방을 위한 자기관리법을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	<p>부교재 1, PPT 자료 (현대인의 건강과 운동이야기) P. 163 ~ 173</p>
	2	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 피로, 스트레스와 운동 1 -강의목표 : 스트레스를 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스의 어원과 개념을 학습한다. - 스트레스의 원인과 결과를 학습한다. - 스트레스의 종류와 요인을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	<p>부교재 1, PPT 자료 (현대인의 건강과 운동이야기) P. 163 ~ 173</p>

	3	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 피로, 스트레스와 운동 1 -강의목표 : 스트레스를 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스에 대한 인체의 반응을 학습한다. - 스트레스의 정복을 학습한다. - 스트레스 해소법을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	<p>부교재 1, PPT 자료 (현대인의 건강과 운동이야기) P. 174 ~ 184</p>
제 12 주	1	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 스트레스 관리 1 -강의목표 : 스트레스에 대해 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스와 대학생살을 학습한다. - 우리 몸은 스트레스에 대해 어떻게 반응하는지 학습한다. - 성격 유형과 스트레스를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	<p>주교재, PPT 자료 P. 184 ~ 187</p>
	2	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 스트레스 관리 2 -강의목표 : 스트레스에 대해 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스에 대한 부정적 반응을 학습한다. - 스트레스와 질병을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	<p>주교재, PPT 자료 P. 188 ~ 190</p>
	3	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 스트레스 관리3 -강의목표 : 스트레스에 대해 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스에 효과적으로 대처하기 위한 주요전략을 학습한다. - 스트레스를 조절하는 다른 방법들을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	<p>주교재, PPT 자료 P. 190 ~ 200</p>
제 13 주	1	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 알아보고 결정하기 -강의목표 : 알아보고 결정하기를 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 어린 시절에서 노년까지를 학습한다. - 대학생, 대학 졸업 이후를 학습한다. - 의사 결정의 단계를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	<p>주교재, PPT 자료 P. 202 ~ 204</p>
	2	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : -강의목표 : 알아보고 결정하기를 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 휘트니스 시설을 선택하는 방법을 학습한다. - 운동 기구 구입하기를 학습한다. - 운동에 관한 잘못된 상식이나 오해를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	<p>주교재, PPT 자료 P. 205 ~ 207</p>

	3	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : -강의목표 : 알아보고 결정하기를 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 인터넷 정보의 특성 평가하기를 학습한다. - 건강에 관한 잘못된 정보와 엉터리 치료 방법 확인하기를 학습한다. - 보충제 선택하기를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	주교재, PPT 자료 P. 208 ~ 212			
제 14 주	1	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 운동처방과 스포츠상해 1 -강의목표 : 운동처방을 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 운동처방을 학습한다. - 현대인들의 특성과 운동의 필요성을 학습한다. - 운동처방의 필요성을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	부교재 1, PPT 자료 (현대인의 건강과 운동이야기) P. 275 ~ 284			
	2	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 운동처방과 스포츠상해 2 -강의목표 : 운동처방의 기본원칙을 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 운동처방의 기본원칙을 학습한다. - 운동처방의 구성요소를 학습한다. - 운동처방의 과정을 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	부교재 1, PPT 자료 (현대인의 건강과 운동이야기) P. 283 ~ 300			
	3	<ul style="list-style-type: none"> -강의주제 : 운동처방과 스포츠상해 -강의목표 : 스포츠 상해의 발생요인, 종류, 예방처리를 이해한다. -강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 스포츠상해, 발생요인을 학습한다. - 스포츠상해의 종류를 학습한다. - 스포츠상해의 예방 및 처치를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 발표, 토론, 질의응답. 	부교재 1, PPT 자료 (현대인의 건강과 운동이야기) P. 291 ~ 300			
제 15 주	1 2 3	기말고사(30점)	기말고사는 문항별 난이도 상 : 20%, 중 : 50%, 하 : 30% 비율과 객관식과 주관식(단답형, 서술형), 논술형 문항으로 각 문항별 배점을 표기하여 출제한다.			
첨부자료		1) 주교재, 2) 부교재 3) 강의용 PPT 4) 유인물 자료 활용				
5. 성적평가 방법						
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%	30%	15%	15%	10%	100%	
6. 수업 방법(강의, 토론, 실습 등)						
- 강의, 실습, 교수자 시연, 동영상시청						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						
-						
8. 문제해결 방법(실현·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)						