수 업 계 획 서

2020학년도 2학기 나사렛대학교 학점은행제

1. 강의개요					
학습과목명	건강학개론	학점	3	주당시간	3
강의시간	일 08:30 ~ 11:10	강 의 실	제2창학관 202,203,602,603,605	수강대상	체육학
강좌기간	2020.09.06. ~ 2020.12.13				
교·강사명	미정	교·강사 전화번호		E-mail	

2. 교과목 학습목표

1. 현대사회에서 크게 늘어나고 있는 건강에 대해 다양한 사회적 인식의 변화, 인구 구조의 변화에 따른 최근의 생활습관병, 만성질환, 심리적 질환 등 심신의 증상과 질병의 기저를 과학적으로 이해하고, 체계적으로 평가하며, 체계적인 건강관리를 위한 지식과 기술을 학습할 수 있도록 한다.
2. 이를 위해 건강한 생활에 대한 인식을 바로하고 건강에 영향을 미치는 여러 가지 생활습관 등의 관련 요인에 대해 이해할 수 있다.
3. 또한 스트레스 등 심리적 질병의 증가 원인과 특징, 사람마다 스트레스를 받는 편차가 발생하는 이유, 몸에 일어나는 변화 등 효과적으로 건강관리를 하기 위해 필요한 핵심 사항들을 체계적으로 학습한다.
4. 수업을 통해 건강, 성장, 행복한 삶을 위한 보다 체계적이고 통합적인 지식의 학습을 통해 생리적, 심리사회적으로 건강한 삶을 영위할 수 있는 능력을 기른다.

3. 교재 및 참고문헌

- 주교재 : 생활과 건강 / 류황건, 권수진 / 현운사 / 2018

4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용

주별	차시	수업(강의·실험·실습 등) 내용	주교재 목차	과제 및 기타 참고사항
제 1 주	1	수업오리엔테이션	강의오리엔테이션	-주교재, PPT자료 -참고자료:보조교재 및 유인물, 저널, 웹사이트.
	2	-강의주제: 건강과 질병에 대한 개념 -강의목표: 건강의 의미와 건강의 특성, 건강결정요인의 특징을 이해한다. -강의내용: 건강의 정의, 신체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강, 건강의 연속성	1장 건강이란(건강이란?) p1-p5	
	3	-강의주제: 건강을 결정하는 요인과 특성 -강의목표: 건강의 결정요인과 건강의 특성, 건강결정요인의 특징을 이해한다. -강의내용: 건강결정요인	1장 건강이란(건강결정요인) p6-p10	
제 2 주	1	-강의주제: 인체를 이루고 있는 근골격계 -강의목표: 근골격의 구조와 관절 등 다양한 특성 이해 -강의내용: 근골격계, 근골격계의 구조, 관절, 근육	2장 인체의 구조와 기능(근골격계) p11-p15	-주교재, PPT자료 -참고자료:보조교재 및 유인물, 저널, 웹사이트. -동영상자료: 골격의 기능과 중요성
	2	-강의주제: 인체를 이루고 있는 호흡기계 -강의목표: 호흡기계의 구조와 기능에 대한 특성 이해. -강의내용: 호흡기계 개념, 구조, 경로, 호흡기계의 기능	2장 인체의 구조와 기능(호흡기계) p16-p19	
	3	-강의주제: 인체를 이루고 있는 심혈관계 -강의목표: 심혈관계의 구조와 심장, 혈액 등의 다양한 특성 이해. -강의내용: 심혈관계의 구조, 심장, 혈액, 혈관, 혈압	2장 인체의 구조와 기능(심혈관계) p19-p24	
제 3 주	1	-강의주제: 인체를 이루고 있는 소화기계 -강의목표: 소화계의 특성과 기능에 대해 이해한다. -강의내용: 소화기계의 정의, 구조와 기능, 소화의 과정	2장 인체의 구조와 기능(소화기계) p25-p29	-주교재, PPT자료 -참고자료:보조교재 및 유인물, 저널, 웹사이트. -동영상자료: 소화의 과정
	2	-강의주제: 인체를 이루고 있는 비뇨기계 -강의목표: 비뇨기계의 특성과 기능에 대해 이해한다. -강의내용: 비뇨기계의 구조, 기능, 소변형성과정	2장 인체의 구조와 기능(비뇨기계) p29-p33	
	3	-강의주제: 인체를 이루고 있는 생식계	2장 인체의 구조와 기능	

		-강의목표: 생식계의 특성과 기능에 대해 이해한다. -강의내용: 남성생식계의 구조와 기능, 여성생식계의 구조와 기능	(남성생식계, 여성생식계) p34-p42	
제 4 주	1	-강의주제: 금연생활을 실천하기 위한 담배 특성 -강의목표: 흡연의 정의와 동기, 담배성분 등의 이해한다. -강의내용: 흡연의 정의와 유형, 종류, 담배성분	3장 흡연과 건강(흡연의 정의와 유형, 담배성분) p43-p50	-주교재, PPT자료 -참고자료:보조교재 및 유인물, 저널, 웹사이트. -동영상자료: 흡연의 유해성
	2	-강의주제: 흡연이 개인과 사회경제에 미치는 영향 -강의목표: 흡연으로 인한 질환과 사회적으로 미치는 영향을 이해한다. -강의내용: 직접흡연으로 인한 영향, 간접흡연으로 인한 영향, 국가차원, 사회차원, 개인차원	3장 흡연과 건강(흡연이 건강에 미치는 영향, 흡연이 사회경제에 미치는 영향) p50-p53	
	3	-강의주제: 건강한 삶을 위한 금연생활을 실천 -강의목표: 금연을 위한 지원제도와 금연후의 변화를 이해한다. -강의내용: 흡연에 대한 잘못된 생각, 금연후 변화, 금연청책 및 금연지원서비스	3장 흡연과 건강(건강한 삶을 위한 금연, 금연정책 및 금연지원서비스) p53-p62	
제 5 주	1	-강의주제: 생활습관병의 개념과 원인 -강의목표: 생활습관이 야기하는 질병의 원인과 개념을 이해한다. -강의내용: 생활습관병의 정의, 원인	4장 생활습관병의 정의와 관리(생활습관병이란?, 원인) p63-p66	-주교재, PPT자료 -참고자료:보조교재 및 유인물, 저널, 웹사이트. -동영상자료: 비만과 질병
	2	-강의주제: 생활습관병의 특징과 사례 -강의목표: 생활습관의 특징과 생활습관병의 사례를 통해 생활습관병을 이해한다. -강의내용: 생활습관병의 특징, 생활습관법의 사례(흡연, 음주, 영양과다, 운동부족, 정신질환)	4장 생활습관병의 정의와 관리(생활습관병의 특징과 사례) p67-p68	
	3	-강의주제: 다양한 생활습관병의 예방을 위한 여러 가지 바람직한 방법 -강의목표: 생활습관병의 예방을 위한 방법과 관리의 사례를 통해 생활습관병을 이해한다. -강의내용: 신체활동을 통환 예방 및 관리, 바람직한 예방책	4장 생활습관병의 정의와 관리(신체활동과 생활습관병의 예방) p69-p84	
제 6 주	1	-강의주제: 청소년 음주와 실태 -강의목표: 청소년 음주의 실태와 술의 정의를 통한 건강한 삶에 대해 이해한다. -강의내용: 술의 정의, 술의 소화, 분해, 음주의 동기, 음주실태	5장 술과 건강 (청소년의 음주) p85-p90	-주교재, PPT자료 -참고자료:보조교재 및 유인물, 저널, 웹사이트. -동영상자료: 블렉아웃의 심각성
	2	-강의주제: 음주의 피해와 절주 -강의목표: 음주의 직간접 폐해에 대해 이해한다. -강의내용: 음주의 직접 폐해, 음주의 간접 폐해	5장 술과 건강 (음주의 폐해) p91-p94	
	3	-강의주제: 음주의 예방과 금주 -강의목표: 건강한 삶을 위한 음주예방과 금주에 대해 이해한다. -강의내용: 대학생을 위한 음주예방, 금주프로그램, 음주예방과 정부활동, 법령	5장 술과 건강 (음주예방과 금주를 위한 방안) p95-p104	
제 7 주	1	-강의주제: 영양, 건강에 대한 개념과 영양섭취 -강의목표: 영양과 건강, 영향섭취기준에 대해 이해한다. -강의내용: 영양 개념, 건강의 개념, 영양섭취기준, 영양과 에너지	6장 영양과 건강 (영양과 건강, 영양섭취기준) p105-p111	-주교재, PPT자료 -참고자료:보조교재 및 유인물, 저널, 웹사이트. -동영상자료:3영양소와 건강
	2	-강의주제: 영양소의 기능과 주요영양소 -강의목표: 영양소의 기능과 3대영양소, 주요영양소에 대해 이해한다. -강의내용: 영양소의 기능, 3대 영양소, 주요영양소	6장 영양과 건강 (영양소) p112-p115	*과제: 현대인의 건강을 위한 다양한 대처방안조사(작성 및 제출방법: A4 5매 이상, 글자크기 한글 10, 줄 간격 160 , 13주차 강의시간

	3	-강의주제: 비만예방을 위한 건강한 식생활의 실천 -강의목표: 비만의 정의와 비만진단, 비만예방에 대해 이해한다. -강의내용: 비만의 원인과 질병, 국민영양개선사업, 올바른 식생활	6장 영양과 건강 (비만, 국민영양개선사업) p116-p124	에 발표 및 제출)
제 8 주	1	중간고사		
	2	중간고사 문제풀의 및 질의응답		
	3	중간고사 문제풀의 및 질의응답		
제 9 주	1	-강의주제: 운동을 통한 건강 관리의 중요성 -강의목표: 운동의 필요성과 운동이 건강에 미치는 효과에 대해 이해한다. -강의내용: 운동의 필요성, 운동의 생리적 효과, 운동의 심리적 효과	7장 운동과 건강 (운동의 필요성, 운동의 효과) p125-p128	-주교재, PPT자료 -참고자료:보조교재 및 유인물, 저널, 웹사이트. -동영상자료: 효과적인 운동법
	2	-강의주제: 운동의 실천을 위한 원리와 운동 실천의 장애요인 -강의목표: 운동 효과를 위한 다양한 원리와 장애요인의 극복을 통한 비만예방과 건강에 대해 이해한다. -강의내용: 운동의 원리, 운동의 장애요인, 운동과 비만	7장 운동과 건강 (운동의 원리, 운동의 장애요인, 운동과 비만) p128-p130	
	3	-강의주제: 운동을 통한 비만의 예방과 건강관리의 중요성 -강의목표: 비만예방을 위한 관리의 중요성과 비만의 관리 방법에 대해 이해한다. -강의내용: 비만의 예방과 관리, 지역사회 신체활동 프로그램	7장 운동과 건강 (비만의 예방 및 관리, 지역사회 신체활동프로그램) p130-p136	
제 10 주	1	-강의주제: 구강건강의 개념 -강의목표: 구강과 치아, 주위조직 등 개념에 이해한다. -강의내용: 구강건강의 개념과 해부학적 구조, 구강의 기능, 치아와 주위조직	8장 구강 건강 (구강건강의 개념) p137-p110	-주교재, PPT자료 -참고자료:보조교재 및 유인물, 저널, 웹사이트. -동영상자료: 장수와 치아
	2	-강의주제: 구강 질환의 종류 -강의목표: 대표적 구강질환과 특징에 대해 이해한다. -강의내용: 치아우식병, 치주병, 부정교합	8장 구강 건강 (치아우식병, 치주병, 부정교합) p110-p148	
	3	-강의주제: 기타 구강질환과 치과보철 -강의목표: 기타 구강질환, 구강건강을 위한 관리방법과 치료, 보철 등에 대해 이해한다. -강의내용: 치경부 마모증, 사랑니, 턱관절증, 구강암, 치과보철	8장 구강 건강 (기타구강질환, 치과보철) p148-p154	
제 11 주	1	-강의주제: 스트레스와 건강과의 관계 -강의목표: 스트레스의 정의와 원인, 종류 등를 스트레스에 대해 이해한다. -강의내용: 스트레스의 원인, 종류, 스트레스가 신체에 미치는 영향, 대처법	9장 스트레스와 정신건강 (스트레스) p155-p161	-주교재, PPT자료 -참고자료:보조교재 및 유인물, 저널, 웹사이트. -동영상자료: 이완을 통한 수면법
	2	-강의주제: 스트레스와 정신건강 -강의목표: 정신건강과 스트레스의 관계에 대해 이해한다. -강의내용: 정신건강의 개념, 중독, 우울, 그외 정신건강 주요질환	9장 스트레스와 정신건강 (정신건강) p162-p171	
	3	-강의주제: 스트레스와 신체활동 -강의목표: 스트레스의 해소와 예방을 위한 다양한 관리기법에 대해 이해한다. -강의내용: 근육이완, 유산소운동, 신체활동시 주의사항	9장 스트레스와 정신건강 (스트레스와 운동) p172-p176	
제 12 주	1	-강의주제: 해외여행과 관련한 감염병 -강의목표: 감염병의 개념과 감염요인에 대해 이해한다. -강의내용: 감염병의 개념과 정의, 감염원, 감염경로, 숙주	10장 감염병과 해외여행 (감염병이란?, 감영병 발생 3대 요인) p177-p179	-주교재, PPT자료 -참고자료:보조교재 및 유인물, 저널, 웹사이트. -동영상자료: 손씻기만 잘해도 건강해진다
	2	-강의주제: 감염병의 종류와 관리방법 -강의목표: 법정 감염병의 종류와 체계, 관리방법에 대해 이해한다. -강의내용: 감영병의 종류, 체계, 집중관리,	10장 감염병과 해외여행 (감염병의 종류, 감염병 관리방법) p180-p190	

		감염병 신고 보고체계, 신고의무, 예방접종, 손씻기		
	3	-강의주제: 해외여행 전, 중, 후의 관리와 예방접종 -강의목표: 해외여행을 위한 다양한 단계에서 감염병에 대해 이해한다. -강의내용: 해외여행 전, 중, 후와 감염병, 국제공인예방접종	10장 감염병과 해외여행(해외여행, 국제공인예방접종, 국제적 감염병 관리 수준) p191-p204	
제 13 주	1	-강의주제: 건강한 성을 위한 전통과 현대의 성개념 -강의목표: 시대에 따른 성의 개념과 건강한 성에 대해 이해한다. -강의내용: 전통적 성, 현대적 성, 건강한 성	11장 성과 건강 (성의 개념) p205-p208	-주교재, PPT자료 -참고자료:보조교재 및 유인물, 저널, 웹사이트. -동영상자료: 성병예방 * 과제 발표: 현대인의 건강을 위한 다양한 대처방안조사
	2	-강의주제: 임신과 피임, 임신중절 -강의목표: 임신과 임신을 예방하기 위한 피임, 인공임신중절에 대해 이해한다. -강의내용: 임신, 인공임신중절, 피임	11장 성과 건강 (임신과 피임) p209-p217	
	3	-강의주제: 성을 통한 감염병 -강의목표: 성전파 감염병에 대해 이해 한다. -강의내용: 세균에 의한 전파병,바이러스 전파 병, 원충에 의한 전파병	11장 성과 건강 (성전파 감염병의 종류) p218-p226	
제 14 주	1	-강의주제: 응급처치 원칙 -강의목표: 응급상황을 대비한 응급처치에 대해 이해한다. -강의내용: 응급처치의 개념, 원칙, 응급상황시 행동원칙, 응급으료체계	12장 일반인을 위한 응급처치(응급처치의 원칙) p227-p229	-주교재, PPT자료 -참고자료:보조교재 및 유인물, 저널, 웹사이트. -동영상자료: 응급처치 방법
	2	-강의주제: 심폐소생 시행 -강의목표: 심장마비시 심폐소생술의 방법 등 응급처치의 이해 -강의내용: 심장마비, 심폐소생술, 제세동기, 생존사슬, 응급상담	12장 일반인을 위한 응급처치(심장마비와 심폐소생) p230-p234	
	3	-강의주제: 기도폐쇄시 응급처치 -강의목표: 이물질로 인한 기도폐쇄시 처치와 외상 등에 대한 응급처치의 이해 -강의내용: 하임리히법, 쇼크, 출혈, 상처	12장 일반인을 위한 응급처치(이물로 인한 기도폐쇄 응급처치, 외상) p234-p242	
제 15 주	1	기말고사		
	2	기말고사 문제풀이 및 질의응답		
	3	기말고사 문제풀이 및 질의응답		

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	과 제 물	출 결	기 타	합 계	비 고
30%	30%	15 %	15 %	10 %	100 %	

6. 수업 진행 방법

- 강의, 질의응답, 발표 및 피드백

7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항

8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)

9. 강의유형