

학습과목명	건강프로그램	학 점	3	교·강사명	
강의시간	3시간	이론 / 실습	이론	전화번호	

### 학습목표

1. 건강에 대한 개념의 이해를 체계적으로 학습한다.
2. 건강관리를 위한 체력과 생리학적 신체 구조에 대하여 학습한다.
3. 건강에 필요한 영양, 운동, 생활습관, 환경, 질병에 대해 체계적으로 이해하도록 한다.
4. 건강을 위한 운동의 효과와 필요성의 이해를 하고 프로그램을 구성하도록 학습한다.
5. 건강프로그램의 개념을 이해하여 합리적인 프로그램 순서를 작성하고 실천할 수 있도록 학습한다.

### 교재 및 참고문헌

건강과 스포츠 / 대경북스 / 노재성, 김경란 / 2013

### 성적평가방법

정기평가(%)		수시시험(%)				과제물(%)				수업참여도(%)						기타 (그 밖에 평가요소) (%)	합계 (%)	
중간 고사	기말 고사	꼭지 시험	(돌발) 퀴즈	복습 시험	기타	리포트	번역	팀 과제	기타	출석	토론 (방)	질문 (방)	탐구 활동	의견 (방)	학습 계획 서			기타
30	30	5				10				20							5	100

### 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용

주차	차시	강의(실습·실기·실험) 내용	주교재 목차	과제 및 기타 참고사항
1	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강의 정의</li> </ul> </li> <li>2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 현대인의 건강문제에 대해 짚어보고 건강의 정의와 건강에 영향을 미치는 요인을 알 수 있다.</li> </ul> </li> <li>3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 신체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강 등을 살펴본다.</li> </ul> </li> <li>4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재 활용), 논의</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 건강과 운동 <ul style="list-style-type: none"> <li>1) 건강의 정의</li> </ul> </li> </ol> <p>p.23~26</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 논의</li> <li>- 지금 나의 건강 상태는 어떠한지 알아본다.</li> </ul>
	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동의 분류와 종목</li> </ul> </li> <li>2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동강도와 체력수준에 따라 유산소운동과 무산소 운동을 비교하여 알 수 있다.</li> </ul> </li> <li>3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동의 분류, 운동 종목 등을 체력수준에 따라 학습한다.</li> </ul> </li> <li>4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용)</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 건강과 운동 <ul style="list-style-type: none"> <li>2) 운동의 분류와 종목</li> <li>3) 현대생활의 특성과 건강</li> </ul> </li> </ol> <p>p.27~30</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 빔프로젝터, 전자교탁</li> </ul>
	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강에 영향을 미치는 요인</li> </ul> </li> <li>2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강에 영향을 미치는 요인 등이 무엇이 있는지 정의할 수 있다.</li> </ul> </li> <li>3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 영양, 운동, 생활습관, 스트레스, 알코올, 흡연, 환경이 현대인들의 건강에 미치는 영향에 대하여</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 건강과 운동 <ul style="list-style-type: none"> <li>4) 건강에 영향을 미치는 요인</li> </ul> </li> </ol> <p>p.31~44</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 빔프로젝터, 전자교탁</li> </ul>

		<p>학습한다.</p> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용)</li> </ul>		
2	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동부족과 그 영향</li> </ul> <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동부족으로 인해 나타나는 폐해를 알 수 있다.</li> </ul> <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4가지 건강저해인자, 체력저하, 운동부족병, 앞으로의 대책 등을 체계적으로 학습하여 건강관리에 적용시켜본다.</li> </ul> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용)</li> </ul>	<p>2. 운동의 효과</p> <p>1) 운동부족과 그 영향</p> <p>p.45~49</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 빔프로젝터, 전자교탁</li> </ul>
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동의 위험성과 필요성</li> </ul> <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동에는 많은 적든 위험이 따르고 운동의 필요성에 대해 설명할 수 있다.</li> </ul> <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동의 위험성, 운동의 필요성을 인식하고 자신에게 맞는 운동방법을 학습한다.</li> </ul> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용), 동영상 시청</li> </ul>	<p>2. 운동의 효과</p> <p>2) 운동의 위험성과 필요성</p> <p>p.49~50</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 동영상 자료</li> <li>· 무암바 심장마비와 응급처치</li> <li>- 빔프로젝터, 전자교탁</li> </ul>
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동이 인체에 미치는 영향</li> </ul> <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동이 인체에 미치는 효과와 운동의 적정량을 알 수 있다.</li> </ul> <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동의 효과, 운동과 수명, 운동의 적정량 등을 살펴보고 운동을 통한 건강한 삶을 영위하기 위한 운동프로그램을 학습한다.</li> </ul> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용)</li> </ul>	<p>2. 운동의 효과</p> <p>3) 운동이 인체에 미치는 영향</p> <p>p.52~62</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 빔프로젝터, 전자교탁</li> </ul>
3	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 체력의 개념과 구성요소</li> </ul> <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 체력의 개념과 운동능력, 구성요소를 알 수 있다.</li> </ul> <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 행동체력, 방위체력, 기초체력, 전문체력은 운동 능력의 부산물이 되므로 체계적 학습을 하도록 한다.</li> </ul> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용)</li> </ul>	<p>2. 운동의 효과</p> <p>3) 운동이 인체에 미치는 영향</p> <p>p.52~62</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 빔프로젝터, 전자교탁</li> </ul>
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동능력</li> </ul> <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 신체의 능력은 활동에 따라 여러 가지로 표현되는데 스포츠에서는 운동능력이라는 것을 설명할 수 있다.</li> </ul> <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동의 발현능력, 지속능력, 조정능력, 운동능력의 분석을 통해 개인의</li> </ul>	<p>3. 체력과 트레이닝</p> <p>5) 운동능력</p> <p>p.71~75</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 논의</li> <li>· 트레이닝의 종류와 운동을 토론하기</li> <li>- 빔프로젝터, 전자교탁</li> </ul>

		수행능력을 살펴본다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용), 논의		
	3	1. 강의주제 - 트레이닝의 개념과 원리 2. 강의목표 - 트레이닝이란 훈련, 단련, 연습이라는 뜻으로 개념 및 원리를 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 트레이닝의 개념, 트레이닝의 목적, 트레이닝의 체계 등을 체계적으로 이해하도록 학습한다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용), 논의	3. 체력과 트레이닝 6) 트레이닝 개념과 원리 p.76~79	- 논의 · 트레이닝의 종류와 운동을 토론하기  - 빔프로젝터, 전자교탁
4	1	1. 강의주제 - 트레이닝의 실제 2. 강의목표 - 트레이닝의 실제 실시 요령을 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 웨이트 트레이닝 유연성 트레이닝 (스트레칭) 등 트레이닝에 대한 이론학습을 통해 현장에 적용 시킬 수 있도록 학습한다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)	3. 체력과 트레이닝 7) 트레이닝의 실제 p.83~98	- 과제 부여 · 성인병을 예방을 위한 건강관리 프로그램 작성하기  - 빔프로젝터, 전자교탁
	2	1. 강의주제 - 운동 처방의 기초 2. 강의목표 - 운동 처방의 기초에 대해서 알아보고 개인의 특성을 고려하여 이해할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 운동 처방의 개념, 처방의 자유도, 운동 처방의 과정에 대하여 트레이닝을 실시하기 위하여 운동 처방을 학습한다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용), 논의	4. 운동처방 1) 운동처방의 기초 p.99~104	- 논의 · 운동 처방의 자료 수집하기  - 빔프로젝터, 전자교탁
	3	1. 강의주제 - 운동부하검사 2. 강의목표 - 운동부하검사의 측정법을 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 운동부하검사 목적, 사용기재를 활용한 테스트를 하여 개인의 체력능력을 학습한다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용), 논의	4. 운동처방 2) 운동부하검사 p.105~108	- 논의 · 운동 처방의 자료 수집하기  - 빔프로젝터, 전자교탁
5	1	1. 강의주제 - 운동 처방의 지침 2. 강의목표 - 연령별 운동 처방의 지침을 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 고령자를 위한 운동 처방지침, 발육기 어린이를 위한 운동 처방지침, 여성·임산부를 위한 운동 처방지침, 비만자를 위한 운동 처방지침, 체력요소별 운동 처방의 지침 등을	4. 운동처방 3) 운동처방의 지침 p.108~124	- 빔프로젝터, 전자교탁

		<p>학습한다.</p> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용)</li> </ul>		
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 생활습관병의 개념</li> </ul> <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동 부족과 영양의 불균형은 생활습관병을 일으킨다는 것을 정의할 수 있다.</li> </ul> <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 당뇨병과 운동, 고혈압과 운동, 고지혈증과 운동에 대하여 체계적으로 학습한다.</li> </ul> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용), 논의</li> </ul>	<p>5. 생활습관병의 이해</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 생활습관병의 개념</li> <li>2) 당뇨병</li> <li>3) 고혈압</li> <li>4) 고지혈증</li> </ol> <p>p.125~144</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 논의</li> <li>- 비만과 골다공증의 자료 수집하기</li> <li>- 빔프로젝터, 전자교탁</li> </ul>
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 비만</li> </ul> <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 체지방이 증가한 상태를 비만이라고 하는데 비만에 대하여 설명할 수 있다.</li> </ul> <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 비만의 평가, 비만의 치료 등을 학습하여 비만 관리에 적용할 수 있도록 한다.</li> </ul> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용)</li> </ul>	<p>5. 생활습관병의 이해</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8) 비만</li> </ol> <p>p.148~151</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 빔프로젝터, 전자교탁</li> </ul>
	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 골다공증</li> </ul> <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 골다공증의 원인과 예방에 대해 알 수 있다.</li> </ul> <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 골다공증의 병인, 골다공증의 예방, 골다공증의 치료, 골다공증의 식사 등을 학습하여 성인병 예방을 할 수 있도록 학습한다.</li> </ul> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용)</li> </ul>	<p>5. 생활습관병의 이해</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9) 골다공증</li> </ol> <p>p.151~155</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 빔프로젝터, 전자교탁</li> </ul>
6	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 뉴스포츠</li> </ul> <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 생활 속에서 실시할 수 있는 여러 스포츠 활동을 소개하여, 실제로 레저 스포츠에 실천할 수 있다.</li> </ul> <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 래프팅, 스쿠버다이빙, 패러세일링에 대하여 학습한다.</li> </ul> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용), 동영상 시청</li> </ul>	<p>6. 실전 뉴 스포츠</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 래프팅</li> <li>2) 스쿠버 다이빙</li> <li>3) 패러세일링</li> </ol> <p>p.157~170</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 동영상 자료</li> <li>- 뉴스포츠</li> <li>- 빔프로젝터, 전자교탁</li> </ul>
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 뉴스포츠</li> </ul> <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 생활 속에서 실시할 수 있는 여러 스포츠 활동을 소개하여, 실제로 레저 스포츠에 실천할 수 있다.</li> </ul> <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 서바이벌게임, 스노보드, 백패킹, 산악자전거 등 레저 스포츠 동영상을</li> </ul>	<p>6. 실전 뉴 스포츠</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4) 서바이벌게임</li> <li>5) 스노보드</li> <li>6) 백패킹</li> <li>7) 산악자전거</li> </ol> <p>p.170~186</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 동영상 자료</li> <li>- 뉴스포츠</li> <li>- 빔프로젝터, 전자교탁</li> </ul>

		<p>통해 이해를 돕는다. 등 레저 스포츠 동영상을 통해 이해를 돕는다.</p> <p>4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용), 동영상 시청</p>		
7	1	중간고사	-	-
	2	중간고사	-	-
	3	중간고사	-	-
8	1	<p>1. 강의주제 - 뉴스포츠</p> <p>2. 강의목표 - 생활 속에서 실시할 수 있는 여러 스포츠 활동을 소개하여, 실제로 레저 스포츠에 실천할 수 있다.</p> <p>3. 강의 세부내용 - 암벽등반, 트레킹, 오리엔티어링, 패러글라이딩을 실시할 때 안전사고에 대하여 주의할 수 있도록 학습한다.</p> <p>4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)</p>	<p>6. 실전 뉴 스포츠 8) 암벽등반 9) 트레킹 10) 오리엔티어링 11) 패러글라이딩</p> <p>p.186~204</p>	- 빔프로젝터, 전자교탁
	2	<p>1. 강의주제 - 스포츠 상해의 원인과 예방</p> <p>2. 강의목표 - 스포츠 상해의 발생원인을 살펴보고 원인별 예방법과 대책을 알 수 있다.</p> <p>3. 강의 세부내용 - 미숙한 기술로 인한 사고 및 상해, 자기 과신으로 인한 사고 및 상해, 불가항력에 의한 사고 및 상해, 스포츠상해 예방을 위한 준비운동에 대한 중요성을 인식시킬 수 있도록 학습한다.</p> <p>4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용), 논의</p>	<p>7. 스포츠상해 예방과 응급처치 1) 스포츠상해의 원인과 예방</p> <p>p.205~213</p>	<p>- 논의 · 스포츠 상해의 원인과 예방에 관해서? · 운동 도중 스포츠 상해를 입은 적이 있는지?</p> <p>- 빔프로젝터, 전자교탁</p>
	3	<p>1. 강의주제 - 심폐소생술(CPR)</p> <p>2. 강의목표 - 의식불명, 호흡 정지, 심장정지 환자에게 신속하게 해야 하는 심폐소생술에 대해 알 수 있다.</p> <p>3. 강의 세부내용 - 기도확보방법, 인공호흡법, 심장마사지방법, 인공호흡과 심장마사지 동시에 시행하는 법 등을 동영상 통해 학습하여 응급 시 대처능력 할 수 있도록 학습한다.</p> <p>4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용), 동영상 시청</p>	<p>7. 스포츠상해 예방과 응급처치 2) 심폐소생술</p> <p>p.213~228</p>	<p>- 동영상 자료 · 소방안전청 심폐소생술 교육</p> <p>- 빔프로젝터, 전자교탁</p>
9	1	<p>1. 강의주제 - 운동과 영양</p> <p>2. 강의목표 - 우리 몸의 필요한 영양소의 종류, 역할, 섭취법과 영양소가 많이 들어 있는 음식물의 종류를 알 수 있다.</p> <p>3. 강의 세부내용 - 탄수화물, 지방, 단백질 등의 영양소에 대하여 체계적으로 학습한다.</p>	<p>8. 운동과 영양 1) 탄수화물 2) 지방 3) 단백질</p> <p>p.229~239</p>	<p>- 과제제출 · 성인병을 위한 건강관리</p> <p>- 빔프로젝터, 전자교탁</p>

		4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)		
	2	1. 강의주제 - 운동과 영양 2. 강의목표 - 우리 몸의 필요한 영양소의 종류, 역할, 섭취법과 영양소가 많이 들어 있는 음식물의 종류를 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 무기질, 비타민, 물 등의 영양소에 대하여 체계적으로 학습한다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)	8. 운동과 영양 4) 무기질 5) 비타민 6) 물  p.239~252	- 빔프로젝터, 전자교탁
	3	1. 강의주제 - 운동과 올바른 식생활 2. 강의목표 - 운동과 올바른 식생활을 알아보고 알맞은 식단 작성법을 실천할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 올바른 식습관의 형성, 연령별 올바른 식생활, 여성과 올바른 식생활, 식단작성 등에 대하여 올바른 식습관을 학습한다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)	8. 운동과 영양 7) 운동과 올바른 식생활  p.252~257	- 부교재 · 제2장 건강한 생활을 위한 스포츠 과학 - 빔프로젝터, 전자교탁
10	1	1. 강의주제 - 피로의 개념과 대책 2. 강의목표 - 피로와 원인과 현상, 그리고 예방법에 대한 대책을 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 피로의 원인, 피로의 현상, 피로의 판정요령 등을 이해 할 수 있도록 하여 현대인들의 일상생활에 피로가 미치는 영향에 대하여 학습한다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)	9. 피로와 스트레스 1) 피로의 개념과 대책  p.259~268	- 빔프로젝터, 전자교탁
	2	1. 강의주제 - 피로의 회복 2. 강의목표 - 피로를 회복할 수 있는 효과적인 방법을 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 휴식, 영양, 원인제거, 수면, 목욕 등을 학습하여 지친 심신을 회복 할 수 있는 방법을 모색한다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)	9. 피로와 스트레스 1) 피로의 개념과 대책  p.259~268	- 빔프로젝터, 전자교탁
	3	1. 강의주제 - 스트레스와 대처법 2. 강의목표 - 스트레스가 생기는 요인과 대처법에 대해 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 스트레스의 요인, 스트레스에 대한 인체의 반응, 스트레스 대처법, 스트레스로 인한 마음의 병 등의 문제점과 해결방법을 알아본다.	9. 피로와 스트레스 2) 스트레스와 대처법  p.268~278	- 논의 · 우리가 생활하는데 가장 큰 스트레스가 무엇인지 토론하고 대처법을 얘기 나누어 본다. - 빔프로젝터, 전자교탁

		4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용), 논의		
11	1	1. 강의주제 - 고령화 사회 2. 강의목표 - 고령화 사회를 맞이하여 건강과 노화에 대해 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 고령화 사회, 장수의 의미에 대하여 건강 100세를 위한 올바른 건강관리에 대하여 학습한다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)	10. 노화와 운동 1) 고령화 사회 2) 장수의 의미  p.279~281	- 빔프로젝터, 전자교탁
	2	1. 강의주제 - 노화 현상 2. 강의목표 - 노화가 고령자의 건강에 미치는 영향을 설명할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 내당능과 노화, 골다공증과 노화, 심장과 노화에 대하여 알아보고 노화의 원인과 체계적인 관리를 위한 방법을 학습한다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용), 논의	10. 노화와 운동 3) 노화현상  p.281~285	- 논의 · 노화 현상에 대해 이야기를 나누고 노화에 좋은 음식과 운동에 대하여 토론을 한다.  - 빔프로젝터, 전자교탁
	3	1. 강의주제 - 노화 현상 2. 강의목표 - 노화가 고령자의 건강에 미치는 영향을 설명할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 인지능력과 노화, 신체 노화의 특징, 노화와 신체 기능에 대하여 알아보고 노화의 원인과 체계적인 관리를 위한 방법을 학습한다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용), 논의	10. 노화와 운동 3) 노화현상  p.281~285	- 논의 · 노화 현상에 대해 이야기를 나누고 노화에 좋은 음식과 운동에 대하여 토론을 한다.  - 빔프로젝터, 전자교탁
12	1	1. 강의주제 - 고령자의 기능평가 2. 강의목표 - 다른 사람의 도움 없이 스스로 일상생활이 가능한지를 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 고령자의 기능평가, 노화 방지를 위한 올바른 대처방안을 학습한다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용)	10. 노화와 운동 4) 고령자의 기능평가 5) 노화방지를 위한 식사  p.286~288	- 빔프로젝터, 전자교탁
	2	1. 강의주제 - 필라테스의 이해 2. 강의목표 - 필라테스 운동이 무엇인지 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 필라테스의 이해, 필라테스 운동의 기본원칙, 필라테스 운동의 중요요소에 대하여 적용 할 수 있도록 학습한다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)	11. 기초 필라테스 1) 필라테스의 이해 2) 필라테스 운동의 기본원칙 3) 필라테스 운동의 중요요소  p.291~294	- 부교재 · 제4장 삶의 질 향상을 위한 생활속의 스포츠 활동 - 빔프로젝터, 전자교탁
	3	1. 강의주제	11. 기초 필라테스	- 빔프로젝터, 전자교탁

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 기초 필라테스 워밍업</li> <li>2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 필라테스 워밍업 동작의 체력에 대한 지식과 이해할 수 있다.</li> </ul> </li> <li>3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 기초호흡, 상체 들어 올리기, 한쪽 다리 들어 올리기, 팔다리 곧게 펴서 늘이기 등 기초적인 필라테스 동작을 위한 워밍업 동작을 학습한다.</li> </ul> </li> <li>4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용)</li> </ul> </li> </ul>	<p style="text-align: center;">4) 기초 필라테스 워밍업</p> <p>p.294~299</p>	
13	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 볼 운동</li> </ul> </li> <li>2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 볼 운동의 특징과 볼 운동의 장점을 알 수 있다.</li> </ul> </li> <li>3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 특징 및 효과, 볼의 선택, 볼 운동의 단계와 순서를 동영상 통해 현장에서 적용할 수 있도록 학습한다.</li> </ul> </li> <li>4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용), 동영상 시청</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>12. 볼운동 <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 볼운동이란</li> </ol> </li> </ol> <p>p.301~303</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 동영상자료 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 볼운동 동영상</li> <li>· [Playing Pilates] 짐볼로 유산소 전신운동 8min ★</li> <li>GymBall Workout 짐볼로 뛰어보자!</li> </ul> </li> <li>- 빔프로젝터, 전자교탁</li> </ul>
	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 바운싱과 힙운동</li> </ul> </li> <li>2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 바운싱의 운동효과와 힙운동의 장점을 알 수 있다.</li> </ul> </li> <li>3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 바운싱, 힙운동, 누운 자세에서의 발 운동에 대하여 체계적으로 학습한다.</li> </ul> </li> <li>4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용)</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>12. 볼운동 <ol style="list-style-type: none"> <li>2) 바운싱</li> <li>3) 힙 운동</li> <li>4) 누운 자세에서의 볼운동</li> </ol> </li> </ol> <p>p.303~310</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 빔프로젝터, 전자교탁</li> </ul>
	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 발 운동</li> </ul> </li> <li>2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 발 운동의 운동효과를 알 수 있다.</li> </ul> </li> <li>3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 발 운동, 스파인 스트레칭 등을 이용한 스트레칭을 직접경험 할 수 있도록 학습한다.</li> </ul> </li> <li>4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용)</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>12. 볼운동 <ol style="list-style-type: none"> <li>5) 발 운동</li> <li>6) 스파인 스트레칭</li> <li>7) 등을 이용한 스트레칭</li> </ol> </li> </ol> <p>p.311~317</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 빔프로젝터, 전자교탁</li> </ul>
14	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 밴드 운동이란</li> </ul> </li> <li>2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 최소한의 공간에서 쉽게 재미있게 근육을 단련하는 밴드 운동을 알 수 있다.</li> </ul> </li> <li>3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 밴드 운동의 특징, 밴드 운동의 효과, 밴드 고르는 법, 밴드사용 시의 주의점 등에 대하여 동영상을 통해 체계적으로 학습한다.</li> </ul> </li> <li>4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용), 동영상 시청</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>13. 밴드운동 <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 밴드운동이란</li> </ol> </li> </ol> <p>p.319~320</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 동영상자료 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 밴드운동동영상</li> <li>[Playing Pilates]세라밴드 전신운동 18 min★</li> <li>TheraBend FullBody Workout</li> </ul> </li> <li>- 빔프로젝터, 전자교탁</li> </ul>
	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상체 밴드 운동</li> </ul> </li> <li>2. 강의목표</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>13. 밴드운동 <ol style="list-style-type: none"> <li>2) 상체 밴드운동</li> </ol> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 빔프로젝터, 전자교탁</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 상체 근육을 향상하는 밴드 운동을 알 수 있다.</li> </ul> <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 준비 호흡 동작, 어깨와 손목 돌려 풀어주기, 한팔 들어 올리기, 양팔 옆으로 들어 올리기 등을 체계적으로 학습하여 현장에서 적용 할 수 있도록 한다.</li> </ul> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용)</li> </ul>	p.321~326	
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 하체 밴드 운동</li> </ul> <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 하체 근육을 향상하는 밴드 운동을 알 수 있다.</li> </ul> <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 한쪽 다리 스트레칭, 양쪽 다리 스트레칭, 내전근, 외전근 스트레칭, 다리 벌려 밴드 늘이기 등을 체계적으로 학습하여 현장에서 적용 할 수 있도록 한다.</li> </ul> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론(주교재, ppt 활용)</li> </ul>	<p>13. 밴드운동</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3) 하체 밴드운동</li> <li>4) 2인 밴드운동</li> </ul> <p>p.326~335</p>	- 빔프로젝터, 전자교탁
15	1	기말고사	-	-
	2	기말고사	-	-
	3	기말고사	-	-