

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

학습목표

1. 건강에 대한 개념과 정의를 내릴 수 있도록 구체적으로 학습한다.
2. 건강관리를 위한 체력과 생리학적 신체 구조에 대하여 건강 관련 자료를 학습 할 수 있도록 한다.
3. 건강 유지에 필요한 영양, 운동, 생활습관, 질병에 대한 이해하여 자가진단을 할 수 있도록 하여 개인의 건강 증진에 적용할 수 있도록 한다.
4. 생활습관병과 트레이닝 효과에 대하여 실사례를 제시하여, 건강에 대한 올바른 습관의 중요성을 인식시킨다.
5. 피로와 스트레스, 흡연, 알코올, 카페인 등 인체에 해로운 물질이 인체에 미치는 영향에 대하여 체계적으로 학습한다.
6. 스포츠 상해와 응급처치, 운동 처방의 원리를 이해 할 수 있도록 학습한다.

교재 및 참고문헌

주교재 : 현대인의건강생활론 / 대경북스 / 안민주.김공 / 2018

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 계획서			기타	
30	30	0	0	0	0	20	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	100

주차별 강의(실습·실기·시험) 내용

주차	차시	강의(실습·실기·시험) 내용	주교재 목차	과제 및 기타 참고사항
1	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의 주제 <ul style="list-style-type: none"> - 현대사회의 특징과 운동의 필요성 2. 강의 목표 <ul style="list-style-type: none"> - 현대인의 건강문제에 대해 짚어보고 건강에 영향을 미치는 요인과 질병 예방법을 이해할 수 있다. 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 운동 부족에 따른 증상, 질병, 예방법에 대하여 이해하도록 살펴본다. 4. 강의 방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 현대사회의 특징과 운동의 필요성 <ol style="list-style-type: none"> 1) 운동부족 2) 식생활의 불균형 <p>p19~21</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 발표 조 편성 - 전자교탁, 빔프로젝터
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의 주제 <ul style="list-style-type: none"> - 현대사회의 특징과 운동의 필요성 2. 강의 목표 <ul style="list-style-type: none"> - 현대인의 식생활 불균형으로 인한 질병 증상을 알아보고 운동의 필요성을 이해할 수 있다. 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 식생활과 불균형에 대하여 현대인들의 생활환경의 특징에 대하여 구술할 수 있다 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용), 동영상 시청 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 제1장 - 현대사회의 특징과 운동의 필요성 <ol style="list-style-type: none"> 2) 식생활의 불균형 <p>p21</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 동영상 <ul style="list-style-type: none"> · 현대인들의 생활환경 - 전자교탁, 빔프로젝터
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의 주제 <ul style="list-style-type: none"> - 현대사회의 특징과 운동의 필요성 2. 강의 목표 <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스가 인체에 미치는 영향을 알아보고 체력저하와 건강 악화의 주범임을 감지 할 수 있다. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 제1장 - 현대사회의 특징과 운동의 필요성 <ol style="list-style-type: none"> 3) 과도한 스트레스 <p>p22</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 동영상 <ul style="list-style-type: none"> · 현대인들의 생활환경 - 전자교탁, 빔프로젝터

		<p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 과도한 스트레스로 인하여 건강에 미치는 영향을 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용), 동영상 시청 		
2	1	<p>1. 강의 주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 체력의 정의와 운동의 효과 <p>2. 강의 목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 건강의 정의를 알아보고 계획적인 체력강화 훈련인 운동에 대한 중요성을 알 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 건강이란 무엇인가에 대하여 삶의 질에 미치는 영향에 대하여 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용) 	<p>2. 제2장 - 체력의 정의와 운동의 효과</p> <p>1) 건강이란 무엇인가</p> <p>p25~27</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재 · 최공집(2010)/현대생활과 건강관리/대경북스/(1장1) 건강의 정의 - 전자교탁, 빔프로젝터
	2	<p>1. 강의 주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 체력의 정의와 운동의 효과 <p>2. 강의 목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 체력이란 무엇인지 알아보고 운동의 대상이 되는 체력의 정의와 요소를 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 체력이란 무엇인가. 체력의 요소 등 건강체력에 대하여 학습한다. <p>4. 강의 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용) 	<p>2. 제2장 - 체력의 정의와 운동의 효과</p> <p>2) 체력이란 무엇인가</p> <p>3) 체력의 요소</p> <p>p27~31</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재 · 최공집(2010)/현대생활과 건강관리/대경북스/(1장2) 체력 - 전자교탁, 빔프로젝터
	3	<p>1. 강의 주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 체력의 정의와 운동의 효과 <p>2. 강의 목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동이 체력에 미치는 영향과 운동의 효과를 알 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동이 체력에 미치는 영향을 이해하고 건강관리에 체계적인 프로그램을 적용할 수 있도록 학습한다. <p>4. 강의 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용) 	<p>2. 제2장 - 체력의 정의와 운동의 효과</p> <p>2) 운동이 체력이 미치는 영향</p> <p>p31~38</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재 · 최공집(2010)/현대생활과 건강관리/대경북스/(1장3) 건강에 영향을 주는 요인, (1장4)현대사회의 특징과 건강, (1장5) 환경과 건강 - 전자교탁, 빔프로젝터
3	1	<p>1. 강의 주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 퍼스널 트레이닝의 실제 <p>2. 강의 목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝의 개념을 이해하고 계획적 체력 강화의 의미를 알 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝의 개념을 이해하고 올바른 트레이닝 방법을 학습한다. <p>4. 강의 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용) 	<p>3. 제3장 - 퍼스널 트레이닝의 실제</p> <p>1) 트레이닝의 개념</p> <p>p41</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재 · 최공집(2010)/현대생활과 건강관리/대경북스/(2장1) 운동의 필요성 - 전자교탁, 빔프로젝터
	2	<p>1. 강의 주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 퍼스널 트레이닝의 실제 <p>2. 강의 목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝은 신체발달, 정신력 강화, 건강 증진에 목적이 있음을 알 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝의 목적에 중요한 부분을 상기시켜 학습한다. <p>4. 강의 방법</p>	<p>3. 제3장 - 퍼스널 트레이닝의 실제</p> <p>2) 트레이닝의 목적</p> <p>p41~43</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재 · 최공집(2010)/현대생활과 건강관리/대경북스/(2장2) 운동의 효과 - 전자교탁, 빔프로젝터

		- 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)		
	3	1. 강의 주제 - 퍼스널 트레이닝의 실제 2. 강의 목표 - 트레이닝은 반복, 구간, 지속, 중량, 순환, 고지훈련법의 형식상 분류와 근력, 스피드, 지구력, 유연성, 평형성 향상을 위한 훈련의 내용상으로 분류할 수 있음을 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 트레이닝의 분류에 대하여 체계적인 방법론을 학습한다. 4. 강의 방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용), 동영상 시청	3. 제3장 - 퍼스널 트레이닝의 실제 3) 트레이닝의 분류 p43~48	- 동영상 · 퍼스널 트레이닝 - 전자교탁, 빔프로젝터
4	1	1. 강의 주제 - 퍼스널 트레이닝의 실제 2. 강의 목표 - 효율적인 트레이닝을 위해 운동강도, 운동빈도, 운동시간 등 트레이닝 요소의 중요성을 이해할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 트레이닝의 요소에 도움을 줄 수 있도록 동영상을 통해 학습한다. 4. 강의 방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)	3. 제3장 - 퍼스널 트레이닝의 실제 4) 트레이닝의 요소 p49~50	- 과제 : 현대인들의 건강관리를 위한 생활습관병 예방 및 개선안에 대하여 조사하기 - 전자교탁, 빔프로젝터
	2	1. 강의 주제 - 퍼스널 트레이닝의 실제 2. 강의 목표 - 트레이닝 처방의 중요성을 인지하고 합당한 트레이닝 원리를 통해 효과를 극대화할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 트레이닝 시 유의점에 대하여 학습한다. 4. 강의 방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)	3. 제3장 - 퍼스널 트레이닝의 실제 5) 트레이닝 시 유의점 p50~51	- 부교재 · 최공집(2010)/현대생활과 건강관리/대경북스/(2장3) 운동 부족과 운동 과다 - 전자교탁, 빔프로젝터
	3	1. 강의 주제 - 퍼스널 트레이닝의 실제 2. 강의 목표 - 웨이트 트레이닝의 다양한 운동방법과 기술을 통하여 체력을 강화할 수 있는 방법을 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 웨이트 트레이닝의 실제에 대한 기술적인 요소들을 학습한다. 4. 강의 방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)	3. 제3장 - 퍼스널 트레이닝의 실제 6) 웨이트 트레이닝의 실제 p51~64	- 부교재 · 최공집(2010)/현대생활과 건강관리/대경북스/(2장3) 운동 부족과 운동 과다 - 전자교탁, 빔프로젝터
5	1	1. 강의 주제 - 생활 습관병 2. 강의 목표 - 운동 부족과 영양의 불균형으로 생긴 각종 생활습관병의 병태, 예방법 및 치료법을 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 뇌졸중, 고혈압, 허혈성 심장병 등 생활 습관의 개선으로 성인병 예방에 대하여 학습한다. 4. 강의 방법	4. 제4장 - 생활습관병 1) 뇌졸중 2) 고혈압 3) 허혈성 심장병 p67~76	- 부교재 · 최공집(2010)/현대생활과 건강관리/대경북스/(3장1) 생활습관병의 개념 - 전자교탁, 빔프로젝터

		- 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)		
	2	1. 강의 주제 - 생활 습관병 2. 강의 목표 - 잘못된 생활습관으로 발병할 수 있는 관상 동맥 질환과 부정맥을 이해할 수 있다, 3. 강의 세부내용 - 관상동맥질환, 부정맥 등의 위험성에 대하여 학습한다. 4. 강의 방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)	4. 제4장 - 생활습관병 4) 관상동맥질환 p76~79	- 부교재 · 최공집(2010)/현대생활과 건강관리/대경북스/(3장2) 고혈압, 당뇨병 - 전자교탁, 빔프로젝터
	3	1. 강의 주제 - 생활 습관병 2. 강의 목표 - 선천성 심장질환에 적합한 운동요법과 후천성 판막증의 종류 및 중증도에 따라 적절한 운동요법을 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 선천성 심장질환 및 후천성 판막증 등의 개선 할 수 있도록 학습한다. 4. 강의 방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)	4. 제4장 - 생활습관병 5) 부정맥 6) 선천성 심장질환 및 후천성 판막증 p79~81	- 부교재 · 최공집(2010)/현대생활과 건강관리/대경북스/(3장3) 심장질환 - 전자교탁, 빔프로젝터
6	1	1. 강의 주제 - 생활습관병 2. 강의 목표 - 운동 부족과 영양의 불균형, 잘못된 생활습관으로 발병하는 질병을 알아보고 예방법 및 치료법을 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 뇌혈관 장애, 만성 호흡기질환 등에 대하여 예방법에 대하여 학습한다. 4. 강의 방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)	4. 제4장 - 생활습관병 7) 뇌혈관 장애 8) 만성 호흡기질환 p81~84	- 부교재 · 최공집(2010)/현대생활과 건강관리/대경북스/(3장4) 흡연과 건강 - 전자교탁, 빔프로젝터
	2	1. 강의 주제 - 생활습관병 2. 강의 목표 - 당뇨병과 고지혈증의 발병원인과 증상, 예방법을 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 당뇨병, 고지혈증 생활습관의 개선으로 성인병 예방에 대하여 학습한다. 4. 강의 방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)	4. 제4장 - 생활습관병 9) 당뇨병 10) 고지혈증 p84~88	- 부교재 · 최공집(2010)/현대생활과 건강관리/대경북스/(3장5) 비만 - 전자교탁, 빔프로젝터
	3	1. 강의 주제 - 생활습관병 2. 강의 목표 - 통풍, 골다공증, 간 경변의 발병원인과 증상, 예방 및 치료법을 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 통풍, 골다공증, 간 경변 등 생활습관의 개선으로 성인병 예방에 대하여 학습한다. 4. 강의 방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용)	4. 제4장 - 생활습관병 11) 통풍 12) 골다공증 13) 간경변 p88~90	- 부교재 · 최공집(2010)/현대생활과 건강관리/대경북스/(3장6) 골다공증/(3장 7) 음주와 건강 - 전자교탁, 빔프로젝터

7	1	중간고사	-	-
	2	중간고사	-	-
	3	중간고사	-	-
8	1	<p>1. 강의 주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비만과 체중 관리 <p>2. 강의 목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비만의 원인과 과정을 이해하고 식이요법 등 다양한 요법을 이용한 체중조절을 실천 할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비만이란? 비만의 원인과 과정에 대한 올바른 관리를 학습한다. <p>4. 강의 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용) 	<p>5. 제5장 - 비만과 체중관리</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 비만이란 2) 비만의 원인과 과정 <p>p93~99</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재 · 최공집(2010)/현대생활과 건강관리/대경복스/(4장1) 비만이란/(4장 2) 비만의 원인과 과정 - 전자교탁, 빔프로젝터
	2	<p>1. 강의 주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비만과 체중 관리 <p>2. 강의 목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비만의 직, 간접적 측정방법을 이해하고 체지방률을 측정하여 목표체중으로 관리할 수 있는 방법을 알 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비만의 진단과 이상 체중의 원인과 과정에 대한 올바른 관리를 학습한다. <p>4. 강의 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용) 	<p>5. 제5장 - 비만과 체중관리</p> <ol style="list-style-type: none"> 3) 비만의 진단과 이상체중 4) 식이요법을 이용한 체중 조절 <p>p99~104</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재 · 최공집(2010)/현대생활과 건강관리/대경복스/(4장4) 식이요법을 이용한 체중조절(4장5) 운동요법을 이용한 체중조절(4장6) 약물요법을 이용한 체중조절(4장 7) 행동수정요법을 이용한 체중 조절 - 전자교탁, 빔프로젝터
	3	<p>1. 강의 주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비만과 체중 관리 <p>2. 강의 목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 식이요법, 운동요법, 약물요법, 행동수정 요법 등 다양한 방법으로 요요현상 없는 체중조절하는 법을 알 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 식이요법, 운동요법, 약물요법을 이용한 체중조절, 행동수정요법을 이용한 체중 조절에 대하여 학습한다. <p>4. 강의 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용) 	<p>5. 제5장 - 비만과 체중관리</p> <ol style="list-style-type: none"> 5) 운동요법을 이용한 체중조절 6) 약물요법을 이용한 체중조절 <p>p104~115</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재 · 최공집(2010)/현대생활과 건강관리/대경복스/(4장4) 식이요법을 이용한 체중조절(4장5) 운동요법을 이용한 체중조절(4장6) 약물요법을 이용한 체중조절(4장7) 행동수정요법을 이용한 체중조절 - 전자교탁, 빔프로젝터
9	1	<p>1. 강의 주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 피로와 스트레스 <p>2. 강의 목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 피로의 개념을 이해하고 스트레스로 인해 발병할 수 있는 여러 가지 마음의 병에 대해 서술할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 피로의 개념과 대책, 피로의 원인과 과정에 대한 올바른 관리를 학습한다. <p>4. 강의 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용), 발표 	<p>6. 제6장 - 피로와 스트레스</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 피로의 개념과 대책 <p>p119~121</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 레포트 제출 및 발표 - 부교재 · 최공집(2010). 현대생활과 건강관리. 대경복스p133~135(6장1) 피로의 개념과 대책 1) 피로의 원인 - 전자교탁, 빔프로젝터
	2	<p>1. 강의 주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 피로와 스트레스 <p>2. 강의 목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 피로의 현상을 알아보고 원인을 예방하여 건강한 삶을 영위하는 방법을 알 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 피로의 현상, 피로의 회복의 원인과 	<p>6. 제6장 - 피로와 스트레스</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 피로의 개념과 대책 <p>p121~128</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 논의 · 건강의 중요성에 대한 조사 - 부교재 p135~142(6장 1) 피로의 개념과 대책 2) 피로의 현상 3) 피로의 판정요령

		<p>개선 할 수 있는 방법에 대한 올바른 관리를 학습한다.</p> <p>4. 강의 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재 ppt 활용), 논의 		<p>4) 피로의 회복</p> <ul style="list-style-type: none"> - 전자교탁, 빔프로젝터
	3	<p>1. 강의 주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 피로와 스트레스 <p>2. 강의 목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 물리적, 화학적, 생물학적, 심리적, 사회적 스트레스 유발요인을 알아보고 적절한 대처법을 알 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스와 대처법, 스트레스로 인한 마음의 병의 원인과 개선 할 수 있는 방법에 대한 올바른 관리를 학습한다. <p>4. 강의 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재 ppt 활용) 	<p>6. 제6장 - 피로와 스트레스</p> <p>2) 스트레스와 대처법</p> <p>p128~140</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재 · p142~155(6장 2) 스트레스와 대처법 1) 스트레스의 요인 2) 스트레스에 대한 인체의 반응 <ul style="list-style-type: none"> - 전자교탁, 빔프로젝터
10	1	<p>1. 강의 주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 건강을 해치는 물질 <p>2. 강의 목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 건강에 해로운 물질(알코올)을 알아보고 인체에 미치는 영향과 발병하는 질병을 알 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 알코올이 건강에 미치는 영향 및 예방방법에 대하여 학습한다. <p>4. 강의 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용), 발표 	<p>7. 제7장 - 건강을 해치는 물질</p> <p>1) 알코올</p> <p>p143~150</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 조별 발표(1조) · 성인병 유발요인에 대한 조사 (점수 미반영) <ul style="list-style-type: none"> - 전자교탁, 빔프로젝터
	2	<p>1. 강의 주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 건강을 해치는 물질 <p>2. 강의 목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 흡연과 카페인에 우리 몸에 어떠한 영향을 미치는지 알 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 흡연, 카페인이 건강에 미치는 영향 및 예방방법에 대하여 학습한다. <p>4. 강의 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용), 동영상 시청 	<p>7. 제7장 - 건강을 해치는 물질</p> <p>2) 흡연</p> <p>3) 카페인</p> <p>p150~159</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 동영상 · 건강정보 <ul style="list-style-type: none"> - 전자교탁, 빔프로젝터
	3	<p>1. 강의 주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 건강을 해치는 물질 <p>2. 강의 목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 건강에 해로운 약물과 마약을 알아보고 증상과 작용기전을 알 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 각종 약물과 마약이 건강에 미치는 영향 및 예방방법에 대하여 학습한다. <p>4. 강의 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용), 논의 	<p>7. 제7장 - 건강을 해치는 물질</p> <p>4) 각종 약물과 마약</p> <p>p159~174</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 논의 · 건강의 저해요인에 대하여 <ul style="list-style-type: none"> - 전자교탁, 빔프로젝터
11	1	<p>1. 강의 주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 건강과 영양 <p>2. 강의 목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 에너지 대사 작용을 이해하고 영양소의 종류와 결핍증, 과다증으로 인해 발병하는 질병 및 증상을 알 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 탄수화물, 지방이 건강에 미치는 영향에 대하여 학습한다. <p>4. 강의 방법</p>	<p>8. 제8장 - 건강과 영양</p> <p>1) 탄수화물</p> <p>2) 지방</p> <p>p177~185</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 조별 발표(2조). · 삶의 질 향상을 위한 스포츠활동 조사 (점수 미반영) <ul style="list-style-type: none"> - 부교재p99~107(5장 1, 2) · 영양과 건강 1) 탄수화물 2) 지방 <ul style="list-style-type: none"> - 전자교탁, 빔프로젝터

		- 이론(주교재, 부교재 ppt 활용), 발표		
	2	1. 강의 주제 - 건강과 영양 2. 강의 목표 - 단백질과 무기질이 우리 몸에서 어떻게 쓰이는지 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 단백질, 무기질이 건강에 미치는 영향에 대하여 학습한다. 4. 강의 방법 - 이론(주교재, 부교재 ppt 활용)	8. 제8장 - 건강과 영양 3) 단백질 4) 무기질 p185~195	- 부교재 · p107~117(5장 3, 4) 3) 단백질 4) 무기질 - 전자교탁, 빔프로젝터
	3	1. 강의 주제 - 건강과 영양 2. 강의 목표 - 비타민과 물이 부족할 때 나타나는 현상과 질병을 알아보고 올바른 식생활과 운동으로 개선할 수 있는 방법을 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 비타민, 물, 운동과 올바른 식생활이 건강에 미치는 영향 및 올바른 식생활 개선방법에 대하여 학습한다. 4. 강의 방법 - 이론(주교재, 부교재 ppt 활용)	8. 제8장 - 건강과 영양 5) 비타민 6) 물 7) 운동과 올바른 식생활 p195~206	- 부교재 · p117~129(5장 5~7) 비타민, 물, 운동과 올바른 식생활 - 전자교탁, 빔프로젝터
12	1	1. 강의 주제 - 운동처방이란 2. 강의 목표 - 운동 처방의 목적을 이해하고 운동 처방의 과정과 운동 처방의 배경 지식을 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 운동 처방의 목적을 이해하고 운동이 건강에 미치는 영향 및 올바른 건강증진 방법에 대하여 학습한다. 4. 강의 방법 - 이론(주교재, ppt 활용), 발표	9. 제9장 - 운동처방의 원리 1) 운동처방이란 2) 운동처방의 목적 p209~210	9. 제9장 - 운동처방의 원리 1) 운동처방이란 2) 운동처방의 목적 p209~210
	2	1. 강의 주제 - 운동 처방의 원리 2. 수업목표 - 운동 처방의 질적 요소와 양적 요소를 이해하고 운동의 효과를 극대화할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 운동 처방의 구성요소. 운동 처방의 양적요소가 건강에 미치는 영향 및 올바른 건강증진 방법에 대하여 학습한다. 4. 강의 방법 - 이론(주교재, ppt 활용), 동영상 시청	9. 제9장 - 운동처방의 원리 3) 운동처방의 구성요소 4) 운동처방의 과정 p210~214	- 동영상 · 운동 처방 - 전자교탁, 빔프로젝터
	3	1. 강의 주제 - 운동 처방의 원리 2. 강의 목표 - 체력검사 종목과 체력측정 항목 및 방법을 정확히 이해할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 체력검사와 체력측정방법을 통한 개인별 건강상태를 확인하여 올바른 운동 처방에 대하여 학습한다.	9. 제9장 - 운동처방의 원리 4) 운동처방의 과정 5) 체력검사와 체력측정방법 p216~222	- 논의 · 서킷트레이닝 - 전자교탁, 빔프로젝터

		4. 강의 방법 - 이론(주교재, 부교재 ppt 활용)		
13	1	1. 강의 주제 - 스포츠 상해와 응급처치 2. 강의 목표 - 스포츠 상해의 원인을 알아보고 그 원인별 예방법과 대책을 알 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 스포츠 상해의 종류, 스포츠 상해의 예방이 스포츠 현장에서 일어날 수 있는 다양한 응급상황에 대처 할 수 있도록 한다. 4. 강의 방법 - 이론(주교재, 부교재 ppt 활용), 발표	10. 제10장 - 스포츠상해와 응급처치 1) 스포츠상해의 종류 2) 스포츠상해의 예방 p225~234	- 조별 · 발표(4조). 현대생활의 특성과 생활습관병에 대하여 (점수 미반영) - 전자교탁, 빔프로젝터
	2	1. 강의 주제 - 운동 처방의 원리 2. 강의 목표 - 응급 처치의 실시범위와 준수사항을 알아보고 적절한 응급조치를 할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 응급 처치의 원리를 체계적으로 학습하여 스포츠 현장에서 일어날 수 있는 다양한 응급상황에 대처 할 수 있도록 한다. 4. 강의 방법 - 이론(주교재, 부교재 ppt 활용), 동영상 시청	10. 제10장 - 스포츠상해와 응급처치 3) 응급처치의 원리 p234~237	- 동영상 · 응급처치 - 전자교탁, 빔프로젝터
	3	1. 강의 주제 - 운동 처방의 원리 2. 강의 목표 - 환자에 대한 정확한 상태를 조사하여 적절한 처치를 하고 안전하게 운반할 수 있는 방법을 터득할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 응급처치의 실제, 환자운반법을 체계적으로 학습하여 스포츠 현장에서 일어날 수 있는 다양한 응급상황에 대처 할 수 있도록 한다. 4. 강의 방법 - 이론(주교재, ppt 활용, 논의)	10. 제10장 - 스포츠상해와 응급처치 4) 응급처치의 실제 5) 환자운반법 p237~253	- 논의 · 운동 처방의 원리 - 전자교탁, 빔프로젝터
14	1	1. 강의 주제 - 인체에 대한 이해. 2. 강의 목표 - 인체의 해부학적 정의와 근육계를 알아 보고 운동기능을 이해할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 인체운동의 해부학적 정의, 인체의 근육계를 이해하고 건강증진을 위한 트레이닝 방법에 대하여 학습한다. 4. 강의 방법 - 이론(주교재, ppt 활용), 발표	11. 제11장 - 인체에 대한 이해 1) 인체운동의 해부학적 정의 2) 인체의 근육계 p257~265	- 전자교탁, 빔프로젝터
	2	1. 강의 주제 - 운동 처방의 원리 2. 강의 목표 - 인체의 골격계 구조를 이해하고 각 명칭과 모양을 알 수 있다.	11. 제11장 - 인체에 대한 이해 3) 인체의 골격계 p265~269	- 논의 · 운동 효과 - 전자교탁, 빔프로젝터

		<p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 인체의 골격계를 직접 그려보고, 구조를 이해 할 수 있도록 명칭을 나열해 본다. <p>4. 강의 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용), 논의 		
	3	<p>1. 강의 주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동 처방의 원리 <p>2. 강의 목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 인체의 관절 기능과 운동을 이해하고 구성되는 동작을 알 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 인체의 관절이 운동 시 가동범위를 알아보고 동작 수행 시 관절 작용에 대하여 학습한다. <p>4. 강의 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용), 논의 	<p>11. 제11장 - 인체에 대한 이해</p> <p>3) 인체의 관절</p> <p>p269~272</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 논의 · 운동 효과 <p>- 전자교탁, 빔프로젝터</p>
15	1	기말고사	-	-
	2	기말고사	-	-
	3	기말고사	-	-