

| | | | | | |
|-------|-----------|---------|----|-------|--|
| 학습과목명 | 운동검사 및 처방 | 학 점 | 3 | 교·강사명 | |
| 강의시간 | 4시간 | 이론 / 실습 | 실습 | 전화번호 | |

| | | | | | |
|------|--|--|--|--|--|
| 학습목표 | | | | | |
| | | | | | |

교재 및 참고문헌

운동처방과 질환별 운동치료 프로그램 / 대경북스 / 서영환, 이윤관 / 2017

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 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

주차별 강의(실습·실기·실험) 내용

| 주차 | 차시 | 강의(실습·실기·실험) 내용 | 주교재 목차 | 과제 및 기타 참고사항 |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1 | 1 | 1. 강의주제 - 오리엔테이션 2. 강의목표 - 수업에 대한 오리엔테이션을 진행하고 학생 스스로 학습 계획을 세울 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 강사 소개, 수업의 개요와 학습 내용 소개, 교과목의 학습계획. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용) | | - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 2 | 1. 강의주제 - 운동은 효과 2. 강의목표 - 운동이 근혈류에 미치는 영향에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 운동 시 근혈류 조절, 율동수축과 근육펌프 작용에 대하여 학습한다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt, 활용), 동영상 시청 | 1. 건강증진시스템의 과학적 기초 2) 운동의 효과 (1) 운동이 근혈류에 미치는 영향 p17~19 | - 동영상시청 · '약이 되는 운동, 독이 되는 운동', - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 3 | 1. 강의주제 - 운동이 순환계에 미치는 영향 2. 강의목표 - 운동이 순환계에 미치는 영향에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 심박출량, 심박수, 혈압, 혈류 등 하위 개념들을 파악하여 운동 시 호흡, 조절, 촉진 등 호흡을 통한 훈련 효과에 대하여 학습한다. | 1. 건강증진시스템의 과학적 기초 2) 운동의 효과 (2) 운동이 순환계통에 미치는 영향 p19~25 | - 빔프로젝터, 전자교탁 |

| | | | | |
|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt, 참고자료 활용) | | |
| | 4 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동이 산소수요, 칼슘대사, 피로에 미치는 영향 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동이 산소수요, 칼슘대사, 피로에 미치는 영향에 대하여 이해하고 이에 설명을 할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동이 산소수요에 미치는 영향을 이해하고 학습한다. - 운동이 칼슘 대사에 미치는 영향을 이해하고 학습한다. - 운동이 피로에 미치는 영향을 이해하고 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt, 활용) | <p>1. 건강증진시스템의 과학적 기초</p> <p>2) 운동의 효과</p> <p>(4) 운동이 산소수요에 미치는 영향</p> <p>p28~29</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| 2 | 1 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동처방이란? <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동처방에 대한 이해와 'EBS 명의 스포츠의학 진영수'편을 시청하고 운동처방의 현장 적용에 대하여 이해한다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동처방의 개념과 목적을 이해하고 학습한다. - 운동처방의 기본원칙과 원리를 이해하고 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용), 동영상 시청 | <p>2. 운동처방</p> <p>1) 운동처방이란</p> <p>(1) 운동처방의 개념</p> <p>(2) 운동처방의 목적</p> <p>P32~33</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 동영상 시청 - EBS 명의. 스포츠 의학 진영수편 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 2 | <p>1. 강의주제 운동처방의</p> <ul style="list-style-type: none"> - 기본조건. <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동처방의 기본조건에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동처방의 질적 요소를 이해하고 학습한다. - 운동처방의 양적 요소를 이해하고 학습한다. - 운동을 지속시키기 위한 조건을 이해하고 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>2. 운동처방</p> <p>2) 운동처방의 기본조건</p> <p>(1) 운동처방의 질적 요소</p> <p>(2) 운동처방의 양적 요소</p> <p>(3) 운동을 지속시키기 위한 조건</p> <p>p34~39</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 3 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동처방의 절차. <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동처방의 세부 단계를 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 건강검진, 운동부하검사, 체력검사를 학습한다. - 운동처방전의 작성, 운동처방전의 교부, | <p>2. 운동처방</p> <p>3) 운동처방의 절차</p> <p>(1) 건강검진</p> <p>(2) 운동부하검사</p> <p>(3) 체력검사</p> <p>(4) 운동처방전의 작성</p> <p>(5) 운동처방전의 교부</p> <p>(6) 사후관리와 재검사</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |

| | | | | |
|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>사후관리와 재검사 등의 절차를 이해하고 학습한다.</p> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | p39~41 | |
| | 4 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 일반처방의 실제 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 일반적인 운동처방의 방법을 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 건강에 좋은 운동을 이해하고 학습한다. - 적정운동강도, 적정운동 시간, 적정운동 빈도를 이해하고 학습한다. - 컨디셔닝 방법을 이해하고 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>2. 운동처방</p> <p>3) 운동처방의 실제</p> <p>(1) 일반적인 운동처방</p> <p>p41~50</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 1 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동처방의 기본조건 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동처방의 질적 요소, 양적 요소에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동지속시간, 운동 빈도, 운동 기간의 점증을 통해 트레이닝 방법의 3요소를 적용한 운동방법에 대하여 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재, 부교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>2. 운동처방</p> <p>2) 운동처방의 기본조건</p> <p>(1) 운동처방의 질적 요소</p> <p>(2) 운동처방의 양적 요소</p> <p>p34~37</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 부교재 p117~118 · 운동처방의 원칙개요 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| 3 | 2 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동처방의 원리 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동처방의 원리에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 개별성 원리, 과부하의 원리, 점증 부하의 원리, 특이성의 원리 등을 운동처방의 원리에 적용할 수 있도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재, 부교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>2. 운동처방</p> <p>1) 운동처방이란</p> <p>(4) 운동처방의 원리</p> <p>p33~34</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 부교재 p117~118 · 운동처방의 원칙개요 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 3 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 발육기 어린이와 여성·임산부의 운동처방 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 발육기 어린이와 여성·임산부의 운동처방을 이해하고 이를 작성할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 발육기 운동의 운동처방을 이해하고 학습한다. - 여성·임산부의 특성에 따른 운동의 의미와 운동처방을 이해하고 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, | <p>2. 운동처방</p> <p>4) 운동처방의 실제</p> <p>(3) 발육기 어린이의 운동처방</p> <p>(4) 여성 · 임산부의 운동처방</p> <p>p53~59</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 논의 · 운동 세션의 구성에 대하여 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |

| | | | | |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 실습물품 활용), 논의 | | |
| | 4 | 1. 강의주제 - 비만인의 운동처방 2. 강의목표 - 비만인의 운동처방을 이해하고 이를 작성할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 1Kg 감량에 필요한 운동량, 비만인에게 적합한 운동, 운동요법과 식이요법의 비교를 통한 적절한 운동처방 내리기를 통한 운동의 중요성을 학습한다. 4. 강의방법 - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용), 논의 | 2. 운동처방 4) 운동처방의 실제 (5) 비만인의 운동처방 p59~61 | - 논의 · 운동 프로그램의 작성과 서로간의 논의하기 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| 4 | 1 | 1. 강의주제 - 고령자의 운동처방 2. 강의목표 - 고령자의 운동처방에 대해서 이해하고, 설명할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 고령자의 신체적 특징, 고령자의 운동처방에서 유의점, 고령자의 적합한 운동이 고령자의 건강증진에 어떠한 영향을 미치는지에 대하여 학습한다. 4. 강의방법 - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | 2. 운동처방 4) 운동처방의 실제 (2) 고령자의 운동처방 p50~53 | - 과제부여 · 대상을 정해 그 대상에 따른 운동처방의 과정과 프로그램 작성 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 2 | 1. 강의주제 - 일반적인 운동처방 2. 강의목표 - 일반적인 운동처방을 위한 방법을 이해하고 설명할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 건강에 좋은 운동인 유산소 운동과 무산소 운동 요인을 분석하여 건강에 미치는 영향에 대하여 학습한다. 4. 강의방법 - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용), 동영상 시청 | 2. 운동처방 4) 운동처방의 실제 (1) 일반적인 운동처방 p41~45 | - 동영상 시청 · 건강100세 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 3 | 1. 강의주제 - 비만인의 운동처방 2. 강의목표 - 비만인의 운동처방의 중요성을 이해하고 설명할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 1kg 감량에 필요한 운동량, 비만인에게 적합한 운동, 운동요법과 식이요법을 비교하여 건강 증진에 운동처방의 중요성을 인지 할 수 있도록 한다. 4. 강의방법 - 이론 및 실습(주교재, 부교재 및 ppt, 실습물품 활용) | 2. 운동처방 4) 운동처방의 실제 (5) 비만인의 운동처방 p59~61 | - 부교재 p232~240 · 과제중과 비만 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 4 | 1. 강의주제 - 적정운동강도 2. 강의목표 - 적정운동강도의 요소와 원리로 활용하여청·장년층의 건강 증진을 위한 운동처방프로그램 작성하고 논의할 | 2. 운동처방 4) 운동처방의 실제 (1) 일반적인 운동처방 p45~47 | - 논의 · 운동 프로그램의 작성과 서로간의 논의하기 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |

| | | | | |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>수 있다.</p> <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 건강한 사람의 적정운동강도, 건강하지 않은 사람의 적정운동강도, 유산소 능력향상을 위한 적정운동강도, 비만관리를 위한 적정운동강도, 근력향상을 위한 적정운동강도에 대하여 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용), 논의 | | |
| 5 | 1 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비만증 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비만증의 원인과 증상에 대하여 이해한다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비만의 판정, 비만의 종류, 비만증의 원인들의 판정 기준들을 파악하고 예방에 대하여 학습 할 수 있도록 한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용), 동영상 시청 | <p>4. 내분비계통질환의 운동치료 프로그램</p> <p>1) 내분비계통질환의 원인과 증상</p> <p>(1) 비만증</p> <p>p90~92</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 동영상 시청 · 운동검사 및 처방 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 2 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비만증 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비만증을 위한 운동처방의 프로그램을 구성할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동이 다이어트에 좋은 이유, 체중 감량을 위한 운동의 3요소, 지방 연소를 위한 운동시간, 운동을 지속 하기 위한 요령 등 다이어트를 위한 체중감량에 영향을 주는 지방 연소를 위한 지속적인 운동 요령을 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재, 부교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>4. 내분비계통질환의 운동치료 프로그램</p> <p>2) 내분비계통질환의 운동치료</p> <p>(1) 비만증</p> <p>p99~105</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 부교재 · p232~240 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 3 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 당뇨병 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 당뇨병의 원인에 대하여 이해 할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 당뇨병의 분류와 원인에 대하여 w 학습한다. - 당뇨병의 증상에 대하여 선례를 들어 이해를 할 수 있는 학습을 한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>4. 내분비계통질환의 운동치료 프로그램</p> <p>1) 내분비계통질환의 원인과 증상</p> <p>(2) 당뇨병</p> <p>p92~95</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 4 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 고지혈증 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 고지혈증의 원인에 대하여 이해 할 수 있다. | <p>4. 내분비계통질환의 운동치료 프로그램</p> <p>1) 내분비계통질환의 원인과 증상</p> <p>(3) 고지혈증</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 논의 · 운동 프로그램의 작성과 서로간의 논의하기 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |

| | | | | |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 고지혈증의 분류와 원인에 대하여 학습한다, 지단백질의 증상에 대하여 선례를 들어 이해를 할 수 있는 학습을 한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용), 논의 | p95~99 | |
| 6 | 1 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - PAPS(Physical Activity Promotion System)의 개념 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - PAPS(Physical Activity Promotion System)의 개념을 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - PAPS(Physical Activity Promotion System)의 정의. - PAPS(Physical Activity Promotion System) 측정 요소. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(부교재 및 ppt, 실습물품 활용) | 수업 상 주교재 대신 PAPS manual 활용 | <ul style="list-style-type: none"> - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 2 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - PAPS(Physical Activity Promotion System)의 세부 측정 요소 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - PAPS(Physical Activity Promotion System)의 하위 요소에 따른 세부 측정 요소들을 이해하고, 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - PAPS(Physical Activity Promotion System) 하위 요소. - PAPS(Physical Activity Promotion System) 하위 요소에 따른 세부 측정 요인들. - PAPS(Physical Activity Promotion System)의 판정 기준. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(부교재 및 ppt, 실습물품 활용) | 수업 상 주교재 대신 PAPS manual 활용 | <ul style="list-style-type: none"> - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 3 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - PAPS(Physical Activity Promotion System)의 실제 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - PAPS(Physical Activity Promotion System)의 측정을 통하여 숙련도를 향상시킨다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - PAPS(Physical Activity Promotion System)의 측정. - PAPS(Physical Activity Promotion System)의 판정. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(부교재 및 ppt, 실습물품 활용) | 수업 상 주교재 대신 PAPS manual 활용 | <ul style="list-style-type: none"> - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |

| | | | | |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 4 | <ol style="list-style-type: none"> 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> PAPS(Physical Activity Promotion System)의 실제 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> PAPS(Physical Activity Promotion System)의 측정을 통하여 숙련도를 향상시킨다. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> PAPS(Physical Activity Promotion System)의 측정. PAPS(Physical Activity Promotion System)의 판정. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> 이론 및 실습(부교재 및 ppt, 실습물품 활용), 논의 | 수업 상 주교재 대신 PAPS manual 활용 | <ul style="list-style-type: none"> 논의 <ul style="list-style-type: none"> 측정지를 통한 수강생 간의 논의하기 실습 : 측정 장비와 측정지 빔프로젝터, 전자교탁 |
| 7 | 1 | 중간고사 | - | - |
| | 2 | 중간고사 | - | - |
| | 3 | 중간고사 | - | - |
| | 4 | 중간고사 | - | - |
| 8 | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> 노화 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> 노화에 따른 인체의 변화를 이해하고 설명할 수 있다. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> 노화에 따른 근기능저하, 노화에 의한 혈관의 변화에 대하여 학습한다. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용), 동영상 시청 | <p>7. 노화와 운동치료 프로그램</p> <ol style="list-style-type: none"> 노화에 의한 신체 기능의 변화 <ol style="list-style-type: none"> 노화에 따른 근기능저하 노화에 의한 혈관의 변화 <p>p156~161</p> | <ul style="list-style-type: none"> 동영상시청 <ul style="list-style-type: none"> 생로병사 실습 : 측정 장비와 측정지 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> SFT(Senior Fitness Test)의 개념 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> SFT(Senior Fitness Test)의 개념을 이해하고 설명할 수 있다. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> SFT의 체력 요소들, SFT의 판정 기준들에 대하여 학습한다. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | 수업 상 주교재 대신 SFT manual 활용 | <ul style="list-style-type: none"> 실습 : 측정 장비와 측정지 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 3 | <ol style="list-style-type: none"> 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> 노인 체력 검사와 일반 체력 검사와의 차이 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> 다른 연령층과 노인을 위한 검사 방법의 차이점에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> 일반 건강 관련 체력의 측정방법, 노인체력 검사의 측정 방법, 이들의 차이점에 대하여 학습한다. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | 수업 상 주교재 대신 SFT manual 활용 | <ul style="list-style-type: none"> 실습 : 측정 장비와 측정지 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 4 | <ol style="list-style-type: none"> 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> SFT(Senior Fitness Test)의 실제 | 수업 상 주교재 대신 SFT manual 활용 | <ul style="list-style-type: none"> 논의 <ul style="list-style-type: none"> 측정지를 통한 |

| | | | | |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 노인 체력 검사에 대하여 이해하고 실제로 측정해 보는 검사 과정을 거쳐 숙련도를 향상한다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - SFT(Senior Fitness Test)의 고려 점과 제한점에 대하여 학습한다. - 세부 SFT(Senior Fitness Test)의 측정을 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용), 논의 | | <p>수강생 간의 논의하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| 9 | 1 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 고혈압 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 고혈압의 개념과 고혈압을 위한 운동처방을 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 본태성 고혈압(일차성 고혈압)의 원인, 속발성 고혈압(이차성 고혈압)의 원인 등 예방을 위한 운동처방 시 위험성을 상기하여 운동처방을 할 수 있도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용), 발표 | <p>3. 심장질환관계통질환과 운동치료 프로그램</p> <p>1) 심장혈관계통질환의 원인과 증상</p> <p>(1) 고혈압</p> <p>p64~67</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 과제제출 및 발표 - 부교재 p183~200 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 2 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 심장동맥질환 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 심장동맥질환의 개념과 심장 질환을 위한 운동처방을 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 심장동맥질환의 일반증상, 심장동맥질환의 위험인자 등의 예방을 위한 운동처방 시 위험성을 상기하여 운동처방을 할 수 있도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>3. 심장질환관계통질환과 운동치료 프로그램</p> <p>1) 심장혈관계통질환의 원인과 증상</p> <p>(2) 심장동맥질환</p> <p>p67~69</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 부교재 p183~200 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 3 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 동맥경화증 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 동맥경화증의 개념과 동맥경화를 위한 운동처방을 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 동맥경화를 일으키는 원인, 동맥경화에 의해 일어나는 질병을 예방하기 위한 운동처방 시 위험성을 상기하여 운동처방을 할 수 있도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>3. 심장질환관계통질환과 운동치료 프로그램</p> <p>1) 심장혈관계통질환의 원인과 증상</p> <p>(3) 동맥경화증</p> <p>p69~73</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 부교재 p183~200 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 4 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 신체적성에 의한 운동가능여부의 판정 <p>2. 강의목표</p> | <p>3. 심장혈관계통질환과 운동치료 프로그램</p> <p>2) 심장혈관계통질환의</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |

| | | | | |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - 신체적성에 의한 운동가능여부의 판정을 작성할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 건강검진의 시행, 고령자의 심장동맥 질환 위험인자의 파악, 자각증상 없이 건강해 보이는 사람, 운동부족이 사람이 갑자기하는 격렬한 운동, 건강검진 시의 검사항목, 운동가부여부의 판정을 위한 운동처방 프로그램 작성하고 운동처방 시 위험성을 상기하여 운동처방을 할 수 있도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용), 발표 | <p>운동치료</p> <p>(1) 신체적성에 의한 운동가능 여부의 판정</p> <p>p73~77</p> | |
| 10 | 1 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비만증, 당뇨병, 고지혈증 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비만증, 당뇨병, 고지혈증에 원인과 증상에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비만증, 당뇨병, 고지혈증의 질환 등에 운동이 내분비계 기능 개선에 미치는 영향에 대하여 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>4. 내분비계통질환과 운동치료 프로그램</p> <p>1) 내분비계통질환의 원인과 증상</p> <p>(1) 비만증</p> <p>(2) 당뇨병</p> <p>(3) 고지질혈증</p> <p>p90~110</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 2 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 당뇨병 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 당뇨병의 개념과 당뇨병을 위한 운동처방을 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 건강검진 항목, 운동요법의 실시조건, 운동강도, 운동방법, 운동빈도, 운동 프로그램 및 지도법, 운동요법 실시상의 주의점 등 당뇨병 예방을 위한 운동처방 시 위험성을 상기하여 운동을 할 수 있도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>4. 내분비계통질환과 운동치료 프로그램</p> <p>2) 내분비계통질환의 운동치료</p> <p>(2) 당뇨병</p> <p>p105~108</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 부교재 p217~222 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 3 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 고지혈증 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 고지혈증의 개념과 고지혈증을 위한 운동처방을 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동의 종류와 실시방법, 운동요법 실시상의 주의점 등 고지혈증 예방을 위한 운동처방 시 위험성을 상기하여 운동처방을 할 수 있도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>4. 내분비계통질환과 운동치료 프로그램</p> <p>2) 내분비계통질환의 운동치료</p> <p>(3) 고지질혈증</p> <p>p109~110</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 4 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 내분비 질환의 운동치료 <p>2. 강의목표</p> | <p>4. 내분비계통질환과 운동치료 프로그램</p> <p>2) 내분비계통질환의</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |

| | | | | |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - 내분비 질환의 운동처방 프로그램을 작성할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비만증, 당뇨병, 고지혈증 등 내분비 질환의 운동처방 시 고려할 점과 제한할 점 등 예방을 위한 운동처방 프로그램 작성하고 운동처방 시 위험성을 상기하여 운동처방을 할 수 있도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용), 발표 | <p>운동치료</p> <p>(1) 비만증</p> <p>(2) 당뇨병</p> <p>(3) 고지질혈증</p> <p>p99~110</p> | |
| 11 | 1 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대사증후군의 개념과 발증원인 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대사증후군의 정의와 발병 기전, 위험 요인 등을 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용 대사증후군의 개념, 대사증후군의 등장경위, 대사증후군의 발증원인, 위험 요인의 중복원인에 대하여 구체적으로 학습한다.</p> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>5. 대사증후군과 운동치료 프로그램</p> <p>1) 대사증후군의 개념과 범위</p> <p>(1) 대사증후군의 개념과 발증원인</p> <p>p112~114</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 2 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대사 증후군의 진단 기준들 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대사 증후군의 진단 방법과 진단 기준들에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - (표 5-3) 주요 대사 증후군의 진단 기준을 확인하여 구체적으로 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>5. 대사증후군과 운동치료 프로그램</p> <p>1) 대사증후군의 개념과 범위</p> <p>(2) 대사증후군의 진단 기준과 변천</p> <p>p114~116</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 3 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대사 증후군과 심장혈관계통질환 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대사 증후군과 심장혈관계통질환의 발병에 따른 다른 질병과의 역학 관계에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대사증후군과 당뇨병, 대사증후군의 치료 등 다른 질병과의 역학 관계에 대하여 체계적으로 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>5. 대사증후군과 운동치료 프로그램</p> <p>1) 대사증후군의 개념과 범위</p> <p>(3) 대사증후군과 심장혈관계 질환</p> <p>p116~118</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 4 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대사증후군 예방을 위한 유산소운동 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대사증후군 예방을 위한 유산소운동 프로그램을 작성할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대사증후군과 유산소운동, 대사증후군 예방을 위한 근력 트레이닝을 위한 | <p>5. 대사증후군과 운동치료 프로그램</p> <p>2) 대사증후군의 운동치료</p> <p>(1) 대사증후군 예방을 위한 유산소운동</p> <p>(2) 대사증후군 예방을 위한 근력트레이닝</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 운동 프로그램을 작성 후 서로간의 발표하기 (점수 미반영) - 부교재 p229~231 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |

| | | | | |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>운동처방 프로그램 작성하고 운동 처방 시 위험성을 상기하여 운동처방을 할 수 있도록 학습한다.</p> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용), 발표 | p118~128 | |
| 12 | 1 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 변형관절염, 변형척추증.척주관협착증, 골다공증 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 변형관절염, 변형척추증.척주관협착증, 골다공증의 정의와 발병 기전, 위험 요인 등을 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 변형관절염, 변형척추증.척주관협착증, 골다공증의 위험 요인에 대하여 이해 하고 학습 할 수 있도록 한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>6. 뼈·관절질환과 운동치료 프로그램</p> <p>1) 뼈·관절질환의 종류</p> | <p>p130~133</p> <ul style="list-style-type: none"> - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 2 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 관절통환자 또는 운동기능장애자의 운동지도법 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 관절통환자 또는 운동기능장애자의 운동지도법을 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 뼈·관절질환과 운동, 운동지도의 과정, 관절통과 운동기능의 평가를 위한 운동처방 시 위험성을 상기하여 운동 처방을 할 수 있도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>6. 뼈·관절질환과 운동치료 프로그램</p> <p>2) 뼈·관절질환의 운동치료 (6) 관절통환자 또는 운동기능장애자의 운동지도법</p> | <p>p143~149</p> <ul style="list-style-type: none"> - 부교재 p241~244 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 3 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 중·고령자의 뼈·관절질환에 약이 되는 운동 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 중·고령자의 뼈·관절질환에 약이 되는 운동의 개념과 골다공증을 위한 운동 처방을 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 변형관절증에 약이 되는 운동, 변형 척추증 및 척주관협착증에 약이 되는 운동, 골다공증에 약이 되는 운동을 처방 시 위험성을 상기하여 운동처방을 할 수 있도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>6. 뼈·관절질환과 운동치료 프로그램</p> <p>2) 뼈·관절질환의 운동치료 (7) 중·고령자의 뼈·관절 질환에 약이 되는 운동</p> | <p>p150</p> <ul style="list-style-type: none"> - 부교재 p282~284 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 4 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 뼈·관절 질환의 운동처방 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 뼈·관절 질환의 진단과 평가를 통한 운동처방을 계획 할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> | <p>6. 뼈·관절질환과 운동치료 프로그램</p> <p>1) 뼈·관절질환의 종류</p> <p>2) 뼈·관절질환의 운동치료</p> | <p>p133~150</p> <ul style="list-style-type: none"> - 발표 - 운동 프로그램을 작성 후 서로간의 발표하기 (점수 미반영) - 빔프로젝터, 전자교탁 - 부교재 p282~284 |

| | | | | |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - 뼈·관절질환의 운동가능여부 판단, 운동기능 평가, 관절가동범위 평가, 척추 및 관절의 얼라이먼트 평가, 근력 및 교차성 평가, 관절통환자 또는 운동기능장애자의 운동지도법을 하여 운동처방 시 위험성을 상기하여 운동처방을 할 수 있도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용). 발표 | | |
| 13 | 1 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 노화에 따른 근기능저하 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 노화에 따른 근기능저하의 원인을 알아보고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 생활기능과 근기능저하. - 전도나 골절의 원인이 되는 근기능저하 요인에 대하여 이해하고 학습 할 수 있도록 한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>7. 노화와 운동치료 프로그램</p> <p>1) 노화에 의한 신체기능의 변화</p> <p>(1) 노화에 따른 근기능저하</p> <p>p156~157</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 부교재 p157~167 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 2 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 노화에 의한 혈관의 변화 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 노화에 의한 혈관의 변화를 알아보고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 혈관의 역할과 분류, 중심동맥의 탄력성과 순환기능, 중심동맥의 변화와 중심동맥탄력성의 저하 요인에 대하여 이해하고 학습 할 수 있도록 한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>7. 노화와 운동치료 프로그램</p> <p>1) 노화에 의한 신체기능의 변화</p> <p>(2) 노화에 의한 혈관의 변화</p> <p>p157~161</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 부교재 p157~167 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 3 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 근기능저하를 방지하는 운동 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 근기능저하를 방지하는 운동에 따른 운동처방을 계획할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 노년기 근력트레이닝의 효과, 근력트레이닝이 고령자의 보행기능에 미치는 효과를 위한 운동처방 시 고려할 점과 제한할 점 및 운동처방 프로그램을 작성하고 운동처방 시 위험성을 상기하여 운동처방을 할 수 있도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>7. 노화와 운동치료 프로그램</p> <p>2) 노년기의 운동치료</p> <p>(1) 근기능저하를 방지하는 운동</p> <p>p161~162</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 부교재 p157~167 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 4 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 중심동맥탄력성과 운동 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 중심동맥탄력성과 운동에 따른 | <p>7. 노화와 운동치료 프로그램</p> <p>2) 노년기의 운동치료</p> <p>(2) 중심동맥탄력성과 운동</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 논의 - 운동 프로그램을 작성 후 서로간의 논의하기. (점수 미반영) |

| | | | | |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>운동처방을 계획할 수 있다.</p> <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동에 의한 중심탄동맥탄력성의 변화, 중심동맥탄력성을 개선하는 운동처방 시 고려할 점과 제한할 점 및 운동처방 프로그램을 작성하고 운동처방 시 위험성을 상기하여 운동처방을 할 수 있도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | p162~163 | - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| 14 | 1 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 뼈·관절질환자의 운동에서 부작용발생 시의 대처 방법 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 뼈·관절질환자의 운동에서 부작용발생 시의 대처 방법을 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동 시 무릎에 통증이 있는 경우에 안전을 필요로 하고 대처방법 대하여 이해하고 학습 할 수 있도록 한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>6. 뼈·관절질환과 운동치료 프로그램</p> <p>2) 뼈·관절환자의 운동치료</p> <p>(9) 뼈·관절질환자의 운동에서 부작용발생 시의 대처방법</p> <p>p 152</p> | |
| | 2 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 뼈·관절질환자의 운동에서 부작용발생 시의 대처 방법 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 뼈·관절질환자의 운동에서 부작용발생 시의 대처 방법을 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 수중운동 시 엉덩관절에 통증이 있는 경우, 보행 중에 다리에 경련이 일어나는 경우에 안전을 요하고 대처방법 대하여 이해하고 학습 할 수 있도록 한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>6. 뼈·관절질환과 운동치료 프로그램</p> <p>2) 뼈·관절환자의 운동치료</p> <p>(9) 뼈·관절질환자의 운동에서 부작용발생 시의 대처방법</p> <p>p 152~153</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 부교재 p148~151 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |
| | 3 | <p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝용 바이크를 이용한 유산소운동 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝용 바이크를 이용한 유산소 운동을 이해하고 실시할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝용 바이크의 특징, 트레이닝용 바이크의 사용방법과 주의점, 트레이닝용 바이크로 트레이닝 시 고려할 점과 제한할 점 및 운동처방 프로그램을 작성하고 운동처방 시 위험성을 상기하여 운동처방을 할 수 있도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용) | <p>8. 운동치료 프로그램의 실제</p> <p>3) 유산소 운동의 실시와 지도법</p> <p>(1) 트레이닝용 바이크를 이용한 유산소운동</p> <p>p 211~213</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 부교재 p148~151 - 실습 : 측정 장비와 측정지 - 빔프로젝터, 전자교탁 |

| | | | | |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 4 | <p>1. 강의주제 - 걷기</p> <p>2. 강의목표 - 걷기의 주의할 점과 고할 점을 이해하고 운동처방을 실시할 수 있다.</p> <p>3. 강의 세부내용 - 걸음수와 속보의 운동처방 시 고려할 점과 제한할 점, 다양한 걷기법의 조화 등 뼈와 관절을 위한 트레이닝 시 고려할 점과 제한할 점 및 운동처방 프로그램을 작성하고 운동처방 시 위험성을 상기하여 운동처방을 할 수 있도록 학습한다.</p> <p>4. 강의방법 - 이론 및 실습(주교재 및 ppt, 실습물품 활용)</p> | <p>8. 운동치료 프로그램의 실제 3) 유산소 운동의 실시와 지도법 (2)걷기 p 214</p> | <p>- 논의 · 운동 프로그램을 작성 후 서로간의 논의하기. (점수 미반영)</p> <p>- 실습 : 측정 장비와 측정지</p> <p>- 빔프로젝터, 전자교탁</p> |
| 15 | 1 | 기말고사 | - | - |
| | 2 | 기말고사 | - | - |
| | 3 | 기말고사 | - | - |
| | 4 | 기말고사 | - | - |