

| 학습과목명 | 건강관리 | 학 점 | 3 | 교·강사명 | |
|---|------|--|--|-------|-----|
| 강의시간 | 3시간 | 이론 / 실습 | 이론 | 전화번호 | |
| 학습목표 | | | | | |
| 1. 조화롭고, 행복한 삶을 위한 건강의 중요성을 이해한다. 2. 대학생들의 생활을 중심으로 건강에 영향을 끼치는 요인들을 파악한다. 3. 건강을 유지하고 증진할 수 있는 다양한 관리방법을 익힌다. 4. 신체적, 정신적, 사회적으로 건강한 사회인을 양성하는 방법을 익힌다. 5. 학습자의 다양한 생활 속 건강관리 사례를 발표하고, 토론하여 건강유지 및 증진 방법을 숙지한다. | | | | | |
| 교재 및 참고문헌 | | | | | |
| - 주교재 : 건강과 스포츠 / 노재성 외 1인 공저 / 대경북스 / 2014 - 부교재 : 웰빙보감2 / 김재구 외 1인 공저 / 대경북스 / 2012 | | | | | |
| 성적평가방법 | | | | | |
| 중간고사 | 기말고사 | 과제물 | 출결 | 기타 | 합계 |
| 30 | 30 | 20 | 20 | - | 100 |
| 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용 | | | | | |
| 주차 | 차시 | 강의(실습·실기·실험) 내용 | 과제 및 기타 참고사항 | | |
| 1 | 1 | <강의제목> Introduction & Orientation | 강의 PPT 활용수업 주교재 pp22~27 | | |
| | 2 | <강의주제> 건강의정의 및 중요성 | | | |
| | 3 | <강의세부내용> 조화롭고, 행복한 삶을 위한 "건강"의 정의 및 중요성에 대해 알아본다. | | | |
| 2 | 1 | <강의제목> 건강에 영향을 미치는 요인 | 강의 및 토론 PPT 활용수업 주교재 pp29~41 | | |
| | 2 | <강의주제> 건강과 영양, 운동, 생활습관 | | | |
| | 3 | <강의세부내용> 건강을 유지하기위한 영양학적, 운동습관, 생활습관 등에 대하여 알아본다. | | | |
| 3 | 1 | <강의제목> 운동의 효과 | 강의 및 토론 PPT 활용수업 주교재 pp45~52 | | |
| | 2 | <강의주제> 운동부족과 운동의 효과 | | | |
| | 3 | <강의세부내용> 건강 저해 요인과 운동부족병, 운동이 인체에 미치는 영향에 대하여 알아본다. | | | |
| 4 | 1 | <강의제목> 체력과 트레이닝 | 강의 및 토론, 발표 PPT 활용수업 주교재 pp63~81 <i>과제물: 건강을 위한 자신의 체</i> | | |
| | 2 | <강의주제> 체력의 개념과 트레이닝 효과 | | | |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | 3 | <강의세부내용> 체력의 구성요소와 운동능력 분석, 트레이닝의 개념과 원리를 이해하고 알아본다. | <u>력관리법</u> |
| 5 | 1 | <강의제목> 체력과 트레이닝2 | 강의 및 토론, 발표 PPT 활용수업 주교재 pp82~97 |
| | 2 | <강의주제> 트레이닝의 실제 | |
| | 3 | <강의세부내용> 트레이닝의 실시요령과 다양한 트레이닝 방법 및 스트레칭 방법을 알아본다. | |
| 6 | 1 | <강의제목> 운동처방 | 강의 및 토론, PPT 활용수업 주교재 pp99~104 |
| | 2 | <강의주제> 운동처방의 기초와 과정 | |
| | 3 | <강의세부내용> 운동처방의 개념을 이해하고 처방의 자유도, 처방과정을 익히다. | |
| 7 | 1 | 중 간 고 사 | |
| | 2 | | |
| | 3 | | |
| 8 | 1 | <강의제목> 운동처방의 실제 | 강의 및 토론, 발표 PPT 활용수업 주교재 pp105~123 |
| | 2 | <강의주제> 운동처방 방법과 지침 | |
| | 3 | <강의세부내용> 운동부하검사 각 기자재의 사용방법과 측정요령을 익히고 운동처방의 지침을 숙지한다. | |
| 9 | 1 | <강의제목> 생활습관병의 이해 | 강의 및 토론, PPT 활용수업 주교재 pp125~155 |
| | 2 | <강의주제> 각종 성인병에 따른 운동과 식이요법 | |
| | 3 | <강의세부내용> 생활습관병으로 알려진 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 관상동맥질환, 비만 등의 운동 및 식이요법을 익힌다. | |
| 10 | 1 | <강의제목> 건강을 지키는 식생활 | 강의 및 토론, 발표 PPT 활용수업 <u>부교재</u> pp69~98 |
| | 2 | <강의주제> 고른 영양과 식사 | |
| | 3 | <강의세부내용> 영양소의 올바른 섭취방법과 질병을 고치는 식사 방법을 알아보고 익힌다. | |
| 11 | 1 | <강의제목> 질병 알면 이길수 있다. | 강의 및 토론 PPT 활용수업 <u>부교재</u> pp209~240 <u>과제물</u> :각종 퇴행성, 습관성 질병을 예방하기 위한 건강 관리법 |
| | 2 | <강의주제> 질병 예방을 위한 건강관리 | |
| | 3 | <강의세부내용> 각종 퇴행성, 습관성 질병을 예방하기 위한 건강관리법에 대해 알아본다. | |
| 12 | 1 | <강의제목> 안전 생활 | 강의 및 토론, 발표 건강관련 및 상해예방에 관 |
| | 2 | <강의주제> | |

| | | | |
|----|---|---|-------------------------------------|
| | | 건강한 삶을 위한 안전 생활 <강의세부내용> 조화롭고, 행복한 삶을 위해 안전 생활에 대해 알아보고자 함 (상해예방 및 응급처치) | 한 동영상 활용수업 |
| 13 | 1 | <강의제목> 피로와 스트레스 | 강의 및 토론 PPT 활용수업 주교재pp259~278 |
| | 2 | <강의주제> 피로와 스트레스 대처법 | |
| | 3 | <강의세부내용> 피로와 스트레스의 원인과 대처법을 알아보고 건가한 삶 의 미를 되새겨 본다. | |
| 14 | 1 | <강의제목> 노화와 운동 | 강의 및 토론 PPT 활용수업 부교재pp278~287 |
| | 2 | <강의주제> 고령화사회에 따른 특징과 운동 | |
| | 3 | <강의세부내용> 고령화사회 노화현상과 고령자 건강관리 방법을 알아본다. | |
| 15 | 1 | 기 말 고 사 | |
| | 2 | | |
| | 3 | | |