2023학년도 1학기

수 업 계 획 서

<2023년 3월 2일 ~ 6월 21일【15주간】> □ 수성대학교 부설 평생교육원 학점은행제

1. 강의개요

학습과목명	운동과 건강	학 점	3	교、강사명	전병덕	교、강사 전화번호	053)749-7284
강의시간	45시간(15주)	강의실	리오바관 115호	수강대상	학점은행제 수강행	E-MAIL	

2. 교과목 학습목표

1. 현대사회와 생활습관, 병, 운동의 개념과 효과, 체력관리 및 건강기초 진단 등에 필요한 지식을 습득할 수 있다.
2. 본 교과를 통하여 효율적인 운동과 건강의 필요성과 신천방법을 함양하고 규칙적인 운동습관과 바람직한 생활습관으로 삶의 질적 변화를 실천할 수 있다.

3. 교재 및 참고문헌

김재호 외 올바른 습관과 운동으로 지키는 건강관리학, 대경북스, 2018

4. 주차별 강의(실습、실기、실험) 내용

주별	차시	강의(실습、실기、실험) 내용	과제 및 기타 참고사항
제 1 주	1 2 3	목표: 건강의 중요성을 인지하고 설명할 수 있다. 내용: 1.건강의 중요성, 개념과 건강교육의 현황 2.건강의 중요성, 개념과 건강교육의 현황 3.건강의 중요성, 개념과 건강교육의 현황	강의 오리엔테이션
제 2 주	1 2 3	목표: 건강의 중요성을 인지하고 설명할 수 있다. 내용: 1.건강의 중요성, 개념과 건강교육의 현황 2.건강의 중요성, 개념과 건강교육의 현황 3.건강의 중요성, 개념과 건강교육의 현황	발표, 강의 및 질의응답
제 3 주	1 2 3	목표: 생활습관병과 운동의 상호관계에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 내용: 1.성인병, 생활습관병, 운동과의 상호관계 2.성인병, 생활습관병, 운동과의 상호관계 3.성인병, 생활습관병, 운동과의 상호관계	과제 주제선정 점검 :선정한 과제 주제 확인 수시시험
제 4 주	1 2 3	목표: 생활습관병과 운동의 상호관계에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 내용: 1.성인병, 생활습관병, 운동과의 상호관계 2.성인병, 생활습관병, 운동과의 상호관계 3.성인병, 생활습관병, 운동과의 상호관계	과제 진행 1차 점검 : 과제 진행 계획서 제출 및 점검
제 5 주	1 2 3	목표: 비만이 인체에 미치는 영향에 대하여 설명할 수 있다. 내용: 1.비만이 인체에 미치는 영향 2.비만이 인체에 미치는 영향 3.비만이 인체에 미치는 영향	
제 6 주	1 2 3	목표: 비만이 인체에 미치는 영향에 대하여 설명할 수 있다. 내용: 1.비만이 인체에 미치는 영향 2.비만이 인체에 미치는 영향	과제 진행 2차 점검 : 과제 진행 계획서에 따라 진행여부 점검

		3.비만이 인체에 미치는 영향	: 참고문헌이나 자료 안내
제 7 주	1 2 3	목표: 비만이 인체에 미치는 영향에 대하여 설명할 수 있다. 내용: 1.비만이 인체에 미치는 영향 2.비만이 인체에 미치는 영향 3.비만이 인체에 미치는 영향	
제 8 주	1 2 3	내용: 1.1~7주에 대한 내용 정리 2.1~7주에 대한 내용 정리 3.중간고사	과제 중간 점검 : 과제 진행사항 점검
제 9 주	1 2 3	목표: 실버시대와 건강에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 내용: 1.실버시대와 운동방법 2.실버시대와 운동방법 3.실버시대와 운동방법	
제 10 주	1 2 3	목표: 실버시대와 건강에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 내용: 1.실버시대와 운동방법 2.실버시대와 운동방법 3.실버시대와 운동방법	과제 진행 3차 점검 : 과제 진행 계획서에 따라 진행 점검
제 11 주	1 2 3	목표: 실버시대와 건강에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 내용: 1.실버시대와 운동방법 2.실버시대와 운동방법 3.실버시대와 운동방법	수시시험
제 12 주	1 2 3	목표: 나쁜 습관으로 인하여 비만이 인체에 미치는 영향에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 내용: 1.다양한 비만의 원인과 예방 2.다양한 비만의 원인과 예방 3.다양한 비만의 원인과 예방	과제 진행 4차 점검 : 발표준비 점검 및 발표 순서 확정
제 13 주	1 2 3	목표: 6대 영양소에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 내용: 1.대사 기능 및 운동에 미치는 영향 2.대사 기능 및 운동에 미치는 영향 3.대사 기능 및 운동에 미치는 영향	과제 최종 점검
제 14 주	1 2 3	목표: 6대 영양소에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 내용: 1.대사 기능 및 운동에 미치는 영향 2.대사 기능 및 운동에 미치는 영향 3.대사 기능 및 운동에 미치는 영향	발표와 토론
제 15 주	1 2 3	내용: 1.9~14주에 대한 내용 정리 2.9~14주에 대한 내용 정리 3.기말고사	

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	수시시험	과제물	출결	합계	비고
30%	30%	10%	10%	20%	100%	

6. 수업 진행 방법

■ 강의, 토론, 발표(세미나)

7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항
8. 문제해결 방법(실험、실습 등의 학습과정의 경우에 작성)
9. 강의유형
이론중심( ), 토론, 세미나 중심( ), 실기 중심( ), 이론 및 토론,세미나 병행(○), 이론 및 실험,실습 병행( ), 이론 및 실기 병행( )