

강의 계획서(Syllabus)

[1] 기본 정보(Basic Information)

■ 강의 정보(Course Information)

| | | | |
|---------------------------------|--------|------------------------|------|
| 개설년도/학기 (Year/Semester) | 2015-2 | 개설 캠퍼스 (Campus) | 서울 |
| 교과목명 (Course Title) | 건강교육 | 강의유형 (Course Type) | 이론 |
| 이수구분 (Course Classification) | 전공 | 과목구분 (Lecture Type) | 단독강의 |

[2] 학습 목표/성과(Learning Objectives/Outcomes)

■ 과목 설명(Course Description)

현대사회에서 건강에 대한 지식의 필요성은 더욱 절실해지고 있으며, 건강을 유지하고 더 나은 삶을 위한 다양한 노력이 요구되고 있다. 본 교과목은 예비체육 교사가 학생들의 건강 증진을 위해 갖추어야 할 건강 교육에 대한 전반적인 지식을 습득하고, 학생들에게 효율적으로 교육시킬 수 있는 교수법을 학습한다. 더불어 학생들의 건강한 삶에 영향을 미치는 신체 활동의 중요성을 이해하고 실제 삶속에서 적용할 수 있는 능력을 기른다.

■ 선수과목 및 공통필수과목(Prerequisites and Co-requisites)

■ 학습 목표(Learning Objectives)

건강에 대한 개념 및 관련 내용을 습득하고, 건강한 삶을 영위하기 위한 방안을 제시한다. 그리고 체육교사로서 갖추어야 할 건강 관련 지식과 건강 교육 지도를 위한 능력을 배양하는데 있다.

■ 학습 성과(Learning Outcomes)

본 강의 수강을 통해 건강관련 지식을 습득하고, 건강관리를 위한 생활습관 및 운동을 계획하고 실천하는 능력, 건강교육 지도를 위한 역량을 갖춘다.

[3] 강의 진행 정보(Course Methods)

■ 강의 진행 방식(Teaching and Learning Methods)

| | | |
|----------|------------|--|
| 강의 진행 방식 | 추가 설명 | |
| 강의 | | |
| 개인발표 | 건강 습관 모니터링 | |
| 그룹발표 | 건강관련 과제 발표 | |

■ 과제(Assignments)

| 과제 | 횟수 | 과제 설명(내용, 양식, 분량 등) |
|------|----|---------------------|
| 개인발표 | 1 | 건강 습관 모니터링 |
| 그룹발표 | 1 | 건강관련 주제 발표 |

■ 수업 자료(Textbooks, Reading, and other Materials)

| 수업 자료 | 제목 | 저자 | 출판일/개재일 | 출판사/학회지 |
|-------|----|----|---------|---------|
| | | | | |

| | | | | |
|-----------------|--------------|------------------------------|------|--------|
| 참고도서(Reference) | 건강교육의 이론과 실제 | 이동규, 엄우섭, 박성태,, 안근 옥, 한은상 | 2013 | 레인보우북스 |
| | | | | |

[4] 학습 평가 방법(Student Assessment)

| 평가 항목 | 평가 비율(%) | 추가 설명 |
|--------|----------|-------|
| 출결 | 10 | |
| 중간시험 | 35 | |
| 기말시험 | 35 | |
| 과제 | 10 | 개인발표 |
| 참여도/태도 | 10 | 그룹발표 |

[5] 수업 일정(Course Schedule)

| 차시 | 강사명 | 수업주제 및 내용 | 제출 과제 | 추가 설명 |
|----|-----|----------------------------------------|-------|-------|
| 1 | 강선영 | 1. 신체활동과 운동의 중요성 2. 니트다이어트 | | |
| 2 | 강선영 | 1. 운동부족의 위험성 2. 준비운동/ 정리운동 | | |
| 3 | 강선영 | 1. 생체시계 2. 아침운동/ 저녁운동 3. 운동중독 | | |
| 4 | 강선영 | 1. 영양소 2. 콜레스테롤/ 지질단백질 3. 트랜스지방 | | |
| 5 | 강선영 | 1. 야식증후군 2. 에너지대사 | | |
| 6 | 강선영 | . 척추의 구조 2. 자세의 중요성 3. 비정상적 척추만곡 | | |
| 7 | 강선영 | 1. 신체구성이란 2. 체지방 평가/비만과 과체중 | | |
| 8 | 강선영 | 1. 비만관리 2. 체중조절 | | |
| 9 | 강선영 | 1. 근력운동의 효과 2. 유산소운동의 효과 | | |
| 10 | 강선영 | 1. 대사증후군 2. 고지혈증 3. 관상동맥질환 | | |

[6] 수강생 학습 안내 사항

- 출결 중요
- 과제준비과 토론에 적극적인 참여
- 건강에 대한 다양한 아이디어 창출

기출문제(Previous Exam Samples)

<추가 자료 다운로드>