

# 강의계획서

## 1. 교과목 개요

가. 교과목명 (학수번호 포함) : 체육(운동과건강) (U71861101)

나. 담당교수 : 김태영

다. 교과목 학습목표 : 최근 학생들이 건강에 대한 관심이 증가되고 있다. 특히, 활동량 부족으로 인하여 체지방이 증가하고 근력이 감소하여 젊은 연령층에서도 생활습관병이 나타나고 있는 실정이다. 따라서 본 교과목은 학생들에게 바람직한 신체활동의 방법을 제시하고 운동을 생활화 할 수 있도록 도움을 주고자 하는데 목표가 있다.

라. 강의 방법 및 자료 매체 (판서 모니터, PPT, 인터넷 등)

마. 교재 및 참고문헌 : - 데이비드 니만지음, 전정권옮김(2009). 운동과 건강. 시조사

- 백운효(2015). 생활습관과 운동과학. 대경북스

- 안의수, 윤진환, 흥용, 이한, 우상구(2015). 삶의 질 향상을 위한 운동과 건강. 현문사

## 2. 주차별 수업 운영 계획

주 차 (week)	강의범위 및 내용 (contents)	비 고 (further information)
1	인체의 이해	
2	생활습관병의 이해	
3	체지방 증가와 생활습관병	
4	체력(physical fitness)의 이해	
5	운동프로그램의 이해	
6	운동프로그램의 적용과 효과	
7	운동프로그램의 적용	
8	실내에서 할 수 있는 운동(요가)	
9	실내에서 할 수 있는 운동(스트레칭)	
10	신체활동과 영양의 이해	
11	체지방 감소와 근력 강화를 위한 전략	
12	계절에 맞는 운동의 실천	
13	잘못된 건강 상식 바로잡기	