

# 수업계획서

2017 년도 1학기

교과명	국문 : 운동처방		
	영문 : Sports Prescription		
수강번호	11939	담당교수	한길수
수강 대상 학년	3	소속	스포츠과학과
학점	2		
선이수교과목		연락처	핸드폰
나눔교육 수업방법	나눔교육형(발표)		E-Mail

## 1. 수업개요 및 특성

본 교과목은 현대사회에 보다 나은 삶의 질을 향상시키기 위한 방안으로 건강체력을 증진시키고 만성질환을 치료·예방하기 위하여 미국 스포츠의학회(American college of Sports Medicine)에서 제시한 여러 가지 고려사항 및 운동프로그램 지침을 근거로 하여 사례연구를 중심으로 올바른 운동처방의 기본적인 지식을 이해하고 전문지식을 쌓아나가는데 있다.

## 2. 수업목표

1. 운동처방의 목적을 알게 한다.
2. 운동처방의 필요성을 알게 한다.
3. 실제 운동처방의 순서와 방법 등의 이론과 실습을 통하여 습득시킨다.

## 3. 지향 핵심역량

<b>공감형인재</b>	<b>통섭형창의인재</b>	<b>글로벌소통인재</b>
사회공감역량 <input type="checkbox"/>	평생학습역량 <input type="checkbox"/>	글로벌역량 <input type="checkbox"/>
타인공감역량 <input checked="" type="checkbox"/>	통섭역량 <input checked="" type="checkbox"/>	지역사회역량 <input type="checkbox"/>
자기공감역량 <input type="checkbox"/>	창의적문제해결역량 <input type="checkbox"/>	커뮤니케이션역량 <input type="checkbox"/>

## 4. 수업형태

이론수업( )	실습( )	이론수업+실습( )	강의실수업( )	온라인수업( )	강의실+온라인수업( )
ppt, 실기 병행(허리, 목 스트레칭)					

## 5. 과제물

심혈관질환의 원인과 운동처방

## 6. 평가방법

중간시험	30 %	기말시험	30 %	합계
출석	20 %	과제	20 %	
발표	%	토론	%	
퀴즈	%	기타	%	
				100 %

## 7. 수업 유의사항

건강운동사 관련 교과목으로 예습 및 복습을 철저히 한다.

## 8. 수업의 관련자료(교재, 참고문헌, 기자재)

주교재 : 전문가를 위한 최신 운동처방론(2005), 국민체육진흥공단 체육과학연구원, 도서출판 21세기 교육사  
운동처방총, 김재구, 노호성(2010), 대경북스

■주차별 세부계획

주	제목	학습내용	나눔교육		강의실 사용여부
			수업방법	실천방식	
1	수업 소개	수업에 대한 전반적인 오리엔테이션	토 론 <input type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 발 표 <input type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	WIU <input type="checkbox"/> 지역사회연계활동 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	
2	운동처방의 개요	운동처방의 개념 및 원리에 대한 이해 운동프로그램 작성	토 론 <input checked="" type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 발 표 <input type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	WIU <input type="checkbox"/> 지역사회연계활동 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	
3	건강관련검사	건강검사의 운동의 안전성 평가 및 결과의 평가	토 론 <input checked="" type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 발 표 <input type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	WIU <input type="checkbox"/> 지역사회연계활동 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	
4	운동부하검사	운동부하검사의 개요와 순서 운동부하검사에 대한 준비과정과 수행 및 결과해석	토 론 <input type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 발 표 <input checked="" type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	WIU <input type="checkbox"/> 지역사회연계활동 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	
5	체력검사	체력검사 기본지침 신체구성, 심폐지구력, 근력, 유연성 등 체력 평가	토 론 <input type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 발 표 <input checked="" type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	WIU <input type="checkbox"/> 지역사회연계활동 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	
6	체중조절을 위한 운동처방	운동과 신체구성의 변화 체중감량 운동프로그램 체중증가 운동프로그램 주의사항	토 론 <input type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 발 표 <input checked="" type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	WIU <input type="checkbox"/> 지역사회연계활동 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	
7	심폐기능 향상을 위한 운동처방	운동지침, 다양한 운동강도 설정 심폐기능 향상을 위한 운동프로그램 운동시 주의사항	토 론 <input type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 발 표 <input checked="" type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	WIU <input type="checkbox"/> 지역사회연계활동 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	
8	중간고사	중간고사	토 론 <input type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 발 표 <input type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	WIU <input type="checkbox"/> 지역사회연계활동 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	
9	근기능 강화를 위한 운동처방	근수축 유형과 특성 근력, 근지구력 강화를 위한 운동프로그램 운동시 주의사항	토 론 <input checked="" type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 발 표 <input type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	WIU <input type="checkbox"/> 지역사회연계활동 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	
10	유연성 개선을 위한 운동처방	스트레칭 운동 유연성 개선을 위한 운동프로그램 운동시 주의사항	토 론 <input checked="" type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 발 표 <input type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	WIU <input type="checkbox"/> 지역사회연계활동 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	
11	대사성질환의 운동처방	이상지질혈증, 당뇨병, 고혈압, 비만의 개념 대사성질환을 위한 운동프로그램 운동시 주의사항	토 론 <input type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 발 표 <input checked="" type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	WIU <input type="checkbox"/> 지역사회연계활동 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	
12	심혈관질환의 운동처방	고혈압, 심장질환의 개념 심혈관질환을 위한 운동프로그램 운동시 주의사항	토 론 <input type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 발 표 <input checked="" type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	WIU <input type="checkbox"/> 지역사회연계활동 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	
13	근골격계질환을 위한 운동처방 운동시 주의사항	골관절염, 골다공증의 개념 근골격계질환을 위한 운동프로그램 운동시 주의사항	토 론 <input checked="" type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 발 표 <input type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	WIU <input type="checkbox"/> 지역사회연계활동 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	
14	성,연령에 따른 운동처방	성, 연령에 따른 신체적 특성 성, 연령에 따른 운동프로그램 운동시 주의사항	토 론 <input type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 발 표 <input checked="" type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	WIU <input type="checkbox"/> 지역사회연계활동 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	
15	에너지대사	다양한 신체 활동과 운동에 따른 소비되는 에너지대 사량 산출	토 론 <input type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 발 표 <input checked="" type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	WIU <input type="checkbox"/> 지역사회연계활동 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	
16	기말고사	기말고사	토 론 <input type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 발 표 <input type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 기 타 <input checked="" type="checkbox"/>	WIU <input type="checkbox"/> 지역사회연계활동 <input type="checkbox"/> 기 타 <input type="checkbox"/>	