

강 의 계 획 서

교과목명	웰빙라이프스타일을 위한 운동전략		학점	2
담당교수	성명 : 정찬교		소속 : 실버스포츠학과	
	E-Mail :		연구실 :	
	면담시간/장소 : 예체능관 106호			
1. 수업목표	<p>이 수업의 목표는 이 강좌를 듣고 난 후 모든 학생들이</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 운동과 건강의 진정한 의미가 무엇인지 알게 하는데 있다. 2. 올바른 운동 방법과 라이프스타일이 무엇인지 알게 하는데 있다. 3. 운동과 관련된 질병들과 운동의 효과에 대해 알게 하는데 있다. 4. 운동능력과 신체적 웰빙요인 측정 및 평가와 정신적, 사회적 건강 측정을 위한 심리적 검사법 적용을 알게 하는데 있다. 			
2. 교재 및 참고문헌	<p>① 주교재: 운동-웰빙을 위한 라이프스타일, 정찬교, PPT 강의자료 : 건강한 삶을 위한·운동처방기초, 장경태역, 대한미디어 : 웰빙시대의 맞춤운동과 진강,고기준, 한미의학</p> <p>② 부교재(참고자료): 관련 논문, 저널, 뉴스, 신문등.</p>			
3. 강의개요	<p>Quality of Life의 첫 번째 필수요인은 건강임에 틀림이 없다. 그럼에도 불구하고 규칙적인 운동습관과 라이프 스타일을 규칙적인 습관화하고 운동을 있는 하지 사람은 없는 않지 성인 않다. 남녀 고로 뿐만 이 아니라 강의는 평소 청소년, 노인분 들에게 웰빙과 건강에 대한 기초적인 지식과 측정평가 및 개선 방안에 대해서 논의하는데 그 의의가 있으며, 이 강좌가 개인의 라이프스타일을 바꾸어 웰빙에 도움이 될 수 있는 운동학적 접근법이 될 수 있는 것에 그 가치가 있다.</p>			
4. 강의계획	주	강 의 내 용		
	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 운동과 웰빙의 수업 전 이해 ▪ 키워드: 관련 용어정의(웰빙 운동, 스포츠등) 		
	2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 운동과 웰빙 ▪ 키워드 : 유산소운동, 유산소운동, 운동결핍증, 운동중독 		
	3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 비만과 웰빙 ▪ 키워드 : 비만의 정의, BMI, WHR, bodyfat% 		
	4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 비만과 성인병 ▪ 키워드 : 고혈압, 대사증후군, 당뇨병, 심혈관계질환 		
	5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 체중조절과 운동/섭식 ▪ 키워드 : 칼로리, 에너지량, 체중증가/감소 		
	6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 웰빙을 위한 운동전략1. ▪ 키워드 : 신체조성, 유연성, 밸런스 		
	7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 웰빙을 위한 운동전략2. ▪ 키워드 : 근력, 근지구력, 심폐지구력 		
	8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 노화와 산책과 워킹 ▪ 키워드 : 노화, 산책, 워킹 		
	9	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 노인을 위한 운동프로그램 ▪ 키워드 : 노인, 운동 		
	10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 간단한 운동으로 통증치료 ▪ 키워드 : 운동, 통증치료 		