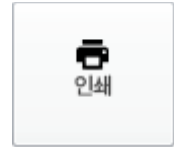


2018학년도 2학기 수업계획서



교과목	과목명	실버스포츠론	학수번호	348028	분반	01
	이수구분	선전	학점	2.0	시간	이론 : 2.00 / 실습 : 0.00
	인증구분		교재명	실버스포츠론		
주 수강대상	사회체육학과 3학년		강의요일/시간	수12		
			강의실	[문화체육관 지상 1층] 202강의실		
담당교수	성명	이채산				
	소속	자연과학대학 스포츠과학부				
	연락처	전화		연구실		
		휴대폰				
	면담가능요일/시간	금 5,6,7,8 교시				

교과목 기본정보

선수과목 또는 선수학습	1. 운동생리학 또는 스포츠생리학 교과 이수자 2. 트레이닝론 교과 이수자 3. 노인관련 도서 1권씩 읽기		이수체계도의 선수과목							
교과목 성격	노년기의 기능적 능력을 보존하고 신체적 허약함을 감소시키는 데 있어서 규칙적인 신체활동의 역할에 대하여 인식시킨다. 노인들의 건강을 위한 다양한 지식을 숙지하며 합리적인 생활스포츠 프로그램을 작성할 수 있도록 지도한다.									
교과목 목표	1. 노인 운동학의 영역 2. 성공적 노화의 예측 3. 노인을 위한 심리적 및 사회문화적 측면 4. 노화의 생리적 측면 5. 체력 요인별 운동 방법 6. 운동 프로그램 설계 7. 노인 질환과 운동									
활용기자재	유인물	LCD프로젝트	컴퓨터 노트북	전자칠판	기타					
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
수업방법	강의식	토론식	세미나식	실험실습식	인터넷전용	인터넷병행	기타			
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
성적평가방법 (%)	중간(수시)/기말고사		출석 및 과제		기타평가도구(20%)					
	중간	기말	출석	과제	발표	토론	퀴즈	팀활동	태도	기타

	30	30	10	10	5	0	0	0	10	5
참고도서	1. 김선웅 등 공저(2010). 신체활동과 노화. 대한미디어 2. 장경태 등 공역(2012). 트레이닝 방법론. 대한미디어..									
유의사항	강의실 이용 수칙 숙지									

교과목 학습성과

학습성과(PO)	학습성과 중요도	교과목 학습성과 내용
1.기초지식	상(●)	노인기 노화의 생리적 측면과 신체활동의 심리적 그리고 사회문화적 측면을 이해할 수 있다.
4.실무능력	상(●)	노인스포츠 지도현장에서 운동프로그램의 설계 및 지도능력을 배양할 수 있다.
7.영향이해	중(○)	노인기의 합리적 신체활동이 삶의 질을 향상시키는 데 긍정적인 효과를 이해할 수 있다.

교과목별 NCS분류 지정

교과목	대분류	중분류	소분류	일치 비율
등록된 NCS분류가 존재하지 않습니다.				

* [NCS 및 학습모듈 검색 \(참고 사이트 바로가기\)](#)

* 비율은 NCS항목에 교과목 성격이 얼마나 일치하는지를 판단하는 기준입니다.

주별 세부내용

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
1	1. 교과오리엔테이션 2. 제1강 현대사회와 노인질환	1. 교과오리엔테이션 1) 학습동기 부여 2) 강의실 이용 수칙 2. 제1강 현대사회와 노인의 삶 1)	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
2	제2강 현대사회와 운동의 필요성	1. 현대사회의 병폐 2. 현대사회와 건강의 필요성 3. 인간 삶의 생물학적 기반 4. 인간 교	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	<과제 1> 1. 주 제 : 현대사회 특징과 노인들의 삶 2. 제출일 : 2018. 10. 17(수) 기일 업수	교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
		육의 본질 5. 체육(스�포츠, 신체활동)의 목적			
3	제3강 노인운동학의 영역	1. 노인의 인구통계학적 자료 2. 신체활동의 효과 3. 고령에 대한 정의 4. 노인운동학 5. 교육과정 개발	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
4	제4강 성공적 노화의 예측	1. 노화와 관련된 고정관념 2. 신체활동, 심리적 웰빙, 그리고 고 삶의 질 3. 규칙적인 사회활동의 사회적 효과 4. 신체활동 증진	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
5	제5강 노인 신체활동의 심리적 그리고 사회적 측면	1. 노화와 관련된 고정관념 2. 신체활동, 심리적 웰빙, 그리고 고 삶의 질 3. 규칙적인 사회활동의 사회적 효과 4. 신체활동 증진	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
6	제6강 노화의 생리적 측면	1. 심혈관계와 호흡계의 기능 2. 근육의 기능 3. 관절 기능성 4. 골량 (bone mass) 5. 신경기능	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
7	제7강 일상 생활에 기초한 노인 체력검사	1. 기능체력 2. 검사 선택과 평가를 위한 고려사항 3. 측정평가 도구 4. 집단 검사를 위한 지침 5. 검사 결	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	<과제 2> 1. 주 제 : 노인들을 위한 생활 스포츠 프로그램 작성 2. 제출일 : 2018. 12. 05(수) 기일 엄수	교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
		과 해석하기			
8	수시(중간) 시험		<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
9	제8장 노인의 체력요인 측정 및 평가	1. 심폐기능 2. 근력 3. 신체저성 4. 평형성	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
10	제9장 목표 설정과 행동관리 그리고 운동 프로그램 설계	1. 목표 설정과 행동관리 1) 노인들의 운동참여에 영향을 주는 요소 2) 행위변화를 위한 전략 3) 활발한 신체 활동을 하는 생활방식 4) 프로그램 설계와 관리에 미치는 영향 2. 운동 프로그램 설계 1) 노인층의 이질성 2) 운동을 통한 신체 기능 최적화 3) 프로그램 설계를 위한 운동 원리 4) 노인들에게 특별한 운동 원리	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
11	제10장 준비운동과 정리운동의 이해	1. 준비운동과 관련된 생리적인 변화 2. 정리운동과 관련된 생리적인 변화 3. 준비운동의 기본 원리 4. 준비운동 및 정리운동 개발	<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
12	제11장 심폐체력의	1. 심폐체력의개념 2. 심폐체	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론		

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
	개념 및 운동방법	력 지구성 운동의 효과 3. 심폐체력 지구성 운동의 원리와 고려사항 4. 심폐체력 운동의 유형	<input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
13	제12장 유연성의 개념 및 운동방법	1. 유연성의 개념 및 영향을 미치는 요소 2. 유연성 트레이닝에 대한 과학적 근거 4. 유연성 트레이닝의 설계지침 1) 동적 스트레칭 2) 정적 스트레칭 3) 고유감각성 신경근 촉진 4) 근막이완 5.. 논란이 되고 있는 스트레치들	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
14	제13장 저항운동의 개념 및 운동방법	1. 저항운동의 개념 2. 저항운동의 원리 3. 훈련 구성 요소와 변수 4. 노인들을 위한 저흔 운동방법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
15	제14장 노인 질환과 운동요법	1. 심혈관 질환과 운동요법 2. 폐질환과 운동요법 3. 당뇨병과 운동요법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
16	기말시험		<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____