

■ 주별 수업계획서

주	주별 내용	차시별 세부목차		학습내용	비고
1	건강한 행동 변화를 위한 자기관리 및 계획 기술	1-1	오리엔테이션	수업계획서	
		1-2	건강한 행동변화를 위한 자기 관리	생활습관 변화 만들기와 구성요소 자기관리 기술	
		1-3	건강한 행동변화를 위한 자기 관리	자기 계획 기술 실행 전략	
2	신체활동 준비 및 효과	2-1	신체활동 준비 전 고려사항	신체활동 시 더위와 추위 등의 환경	
		2-2	부상과 통증	부상 예방을 위한 지침	
		2-3	신체활동의 효과	신체활동의 여러 가지 효과	
3	신체활동의 건강 이점	3-1	신체활동과 운동부족	심혈관질환과 건강한 심장	
		3-2	신체활동과 노화	노화예방을 위한 신체활동	
		3-3	신체활동의 실행 전략	신체활동, 건강, 웰니스	
4	신체활동은 얼마큼 하는 것이 충분한가?	4-1	신체활동 원리	과부하, 점진성의 원리 등 이해	
		4-2	신체활동의 FITT	운동빈도, 강도, 시간, 타입 이해	
		4-3	신체활동 패턴	체력 표준 및 신체활동	
5	생활 속 신체활동	5-1	활동적인 생활습관	신체비활동에서 활동적인 생활습관으로 이동	
		5-2	중강도 신체활동의 건강과 웰니스 이점	신체비활동의 건강 위험 이해 중강도 신체활동은 얼마큼 하는 것이 좋은가?	
		5-3	신체활동과 좌업자 행동 관찰	신체활동행동과 신체비활동 행동의 차이 이해	
6	활동적인 유산소, 스포츠, 그리고 레크레이션 활동	6-1	활발한 신체활동 근원	신체활동 피라미드 이해	
		6-2	활발한 유산소, 스포츠, 레크레이션 활동	건강과 웰니스와의 관계 이해	
		6-3	신체활동 참가의 패턴과 트렌드	인기있는 신체활동 및 스포츠 이해	
7	저항성 운동	7-1	근력에 영향을 주는 요소	근력 운동의 이점과 영향을 주는 요소들 이해	
		7-2	저항성 운동	저항성 운동 FITT	
		7-3	근력트레이닝 원리	근력트레이닝 원리 및 지침서	