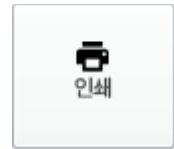


2020학년도 1학기 수업계획서



교과목	과목명	노인체육론	학수번호	348450	분반	01
	이수구분	선전	학점	2.0	시간	이론 : 2.00 / 실습 : 0.00
	인증구분		교재명	노인체육		
주 수강대상	스포츠과학부 2학년		강의요일/시간	월34		
			강의실	[문화체육관 지상 1층] 203강의실		
담당교수	성명	이채산				
	소속	자연과학대학 스포츠과학부				
	연락처	전화		연구실		
		휴대폰		Email		
	면담가능요일/시간	월요일 9,10교시(사전전후, 면담시간 결정)				

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 심리적이고 사회문화적 측면을 이해하며, 기능적 능력을 보존하고 신체적 허약함을 감소시키는 데 있어서 규칙적인 신체활동의 역할에 대하여 인식시킨다. 또한 노인스포츠지도사 자격 취득을 위하여 노인들의 노화 특성, 운동의 효과, 운동 프로그램, 질환 별 프로그램 그리고 지도자의 효과적인 지도 방법 등을 배양시키도록 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 8. 노인스포츠지도사 자격취득을 위한 문제풀이									
활용기자재	유인물	LCD프로젝트	컴퓨터노트북	전자칠판	기타					
	<input 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"/>			

	중간(수시)/기말 고사	출석 및 과제				기타평가도구(20%)				
성적평가방법(%)	중간	기말	출석	과제	발표	토론	퀴즈	팀활동	태도	기타
	30	30	10	10	5	0	0	0	10	5
참고도서	1. 김선응 등 공저(2010). 신체활동과 노화. 도서출판 대한미디어. 2. 장경태 등 공역(2012). 노인체육. 도서출판 대한미디어. 3. 장승규(2018). 핵심 노인체육론. 지식닷컴. 4. 김은정 등(2018). 노인체육론. 대경북스.									
유의사항	강의실 이용수칙 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 지도할 수 있다.
7.영향이해	중(●)	노인기의 합리적 신체활동이 삶의 질을 향상시키는 데 긍정적 영향을 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	수업방법	강의방법	과제	학습자료
1	1. 1. 대면강의 교과과오오리엔테이션 2. 1) 제		<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	< 과제 1. > 1. 주제 : 현대 사회	교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____

주차	학습내용	수업방법	강의방법	학습주제	과제	학습자료
2	1. 대면강의 2. 현대 사회의 병폐와 스포츠의 필요성 3. 인간 삶의 생물학적 기반 4. 인간 교육의 본	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____	1. 강현대 사회와 노인의 삶 2. 제 1 강현대 사회와 노인의 삶	1. 강현대 사회와 노인의 삶 2. 제 1 강현대 사회와 노인의 삶	특징과 노인들의 삶 2. 제출일 : 2020. 4. 13 (월) < 기일업수 및 면대면 제출 >

주차	학습내용	수업방법	강의방법	과제	학습자료
	질 5. 체육 (스포츠, 신체활동)의 목적				
3	1. 대면강의 제 3 강 노인인구통계학적자료 2. 신체활동의 효과 3. 고령에 대한 정의 4. 노인운동학 5. 교육과정개발		<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____
4	1. 대면강의 제 4 강 노년생물학적노화의 이론		<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input checked="" type="checkbox"/> 기타 무제폭이 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____

주차	학습내용 학습주제	수업방법	과제	학습자료
	2. 심리적 노화 이론 3. 노화의 사회적이론 4. 성공적 노화의 결정요소로서의 신체 활동 5. 문제풀이			
5	제 1. 대면강의 제 5. 노화와 관련된 고정관념의 심리적 그리고 사회문화적 측면	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input checked="" type="checkbox"/> 기타 문제풀이		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____

주차	학습내용	수업방법	강의방법	과제	학습자료
	질 3. 규칙적인 사회활동의 사회적 효과 4. 신체활동 증진 5. 문제 풀이				
6	제 6 강 노화의 생리적 측면 1. 대면강의 2. 근골격계의 기능 3. 근육의 기능 4. 골밀도 (bone mass) 5. 신경계 기능 6. 문제		<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input checked="" type="checkbox"/> 기타 문제풀이 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____

주차	학습내용	수업방법	강의방법	과제	학습자료
7	풀이 1. 대면강의 2. 기능체력 3. 검사선택, 과평가를 위한 고령사항 4. 추정평가도구 5. 집단검사를 위한 지침 6. 검사결과 해석하기 7. 제7기 일상생활에 적합한 신체 및 활동능력 평가		<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	교재물 _____ < 과제 유인물 _____ 2> 기타물 _____ 1. 주제 : 노인들을 위한 생활스포츠 프로그램 작성 2. 제출일 : 2020. 5. 25 (월) < 기일 업무수 및 면대면 제출 >	
8	대면강의 수시시험 부정기(수시시험)		<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input checked="" type="checkbox"/> 기타 이로서험 _____	교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____	
9	대면강의 심폐기능 근력 체력 제8장 노인 의 체력요		<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input checked="" type="checkbox"/> 기타 무제 풀이 _____	교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____	

주차	학습내용	수업방법	강의방법	과제	학습자료
	인신체적성4평형성 측정및평가				
10	제9장 1. 대면강의 9.1.1. 목표설정과 행동관리 9.1.2. 노인들이 운동 참여에 영향을 주는 요소 9.1.3. 행위 변화를 위한 전략 9.1.4. 활발한 신체 활동을 하는 생활 방식 9.1.5. 프로그램 설계		<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____

주차	학습주제	학습내용	수업방법	강의방법	과제	학습자료
		계와 관리에 미치는 영향 2. 무동 프로그램 설계 1) 노인층의 이질성 2) 무동을 통한 신체 기능 최적화 3) 프로그램 설계를 위한 무동 원리 4) 노인들에게 특별한 이유				

주차	학습내용	수업방법	강의방법	과제	학습자료
11	원리 1. 대면강의 2. 준비운동과 관련된 생리적인 변화 3. 정리운동과 관련된 생리적인 변화 4. 장준비운동과 장리운동 5. 문제 풀이		<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input checked="" type="checkbox"/> 기타 문제풀이 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____
12	제 11장 유연성의 개념 1. 대면강의		<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input checked="" type="checkbox"/> 기타 문제풀이 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____

주차	학습내용 및영향을미치는요소 2. 유연성트레이닝에 대한 과학적근거 4. 유연성트레이닝의설계지침 1) 동적스트레칭 2) 정적스트레칭 3) 고유감각성신경근촉진 4) 근막	수업방법	강의방법	과제	학습자료

주차	학습내용	수업방법	과제	학습자료
	이완 5. 논란이 되고 있는 스트레치			
13	< 대면강의 > 제 12 장 저항운동성 및 심폐체력운동 > 1. 저항운동의 원리 2. 훈련 구성 요소와 변수 3. 노인들을 위한 저항운동 방법 4. 문제풀이 < 심폐체력 > 1. 심폐	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input checked="" type="checkbox"/> 기타 문제풀이 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____

주차	학습내용	수업방법	과제	학습자료
	체력 지구성운동물의 효과 2. 심폐 체력 지구성운동물의 원리와 고고려 사항 3. 심폐 체력운동물의 유형 4. 문제풀이			
14	제 13장 노인 질환 개요 1) 고혈압 2) 뇌졸중 대면강의	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input checked="" type="checkbox"/> 기타 문제풀이 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____

주차	학습내용 학습주제	수업방법	강의방법	과제	학습자료
	3) 폐질환 (천식, 만성폐쇄성폐질환) 4) 치매 (혈관성치매, 젊은치매, 노인성치매, 건망증과치매) 3. 당뇨병이란? 1) 당뇨병의원인및유형 2) 당뇨병의진단및증세 3) 글리				

주차	학습주제	학습내용	수업방법	강의방법	과제	학습자료
		세 미 지 수 (식 품 별 GI) 4) 당 뇨 병 과 유 용 요 법 4. 문 제 풀 이				
15	기 말 시 험	대 면 강 의		<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input checked="" type="checkbox"/> 기타 <u>이론시험</u>		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____
16		대 면 강 의		<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____