

2021학년도 1학기 수업계획서

교과목	이수구분	선택교양	학수번호	YP278	분반번호	001	
	교과목명	운동과건강	학점	2	시수	강의	2
						실험실습(실기)	0

담당교수	성명	전병환	전화번호	
	상담시간		E-Mail	

개설학과 및 수강대상	개설학과	창의인재대학 교양학부	개설학기	1
	대상(권장)학년	전학년	대상(권장)학과	전학과

교과목개요	<ul style="list-style-type: none"> ○스포츠를 통한 다양한 건강관리 방법을 숙지시킨다. ○현대인들에게 삶의 질을 향상시키기 위한 운동의 중요성을 각인시킨다. ○일생동안 건강한 삶을 유지증진 하면서 성공적 노화를 실현 할 수 있다. ○건강한 생활을 통해 사회복지에 투입되는 의료비를 절감 할 수 있다.
-------	--

교과목 목표	목표달성을 위한 교수 방법	평가도구
운동부족과 과도한 식이 섭취, 환경의 변화로 인해 발생하는 질환에 대하여, 건강하고 질이 높은 삶을 영위하기 위해 운동을 통한 건강관리의 과학적 이해와 실천을 할 수 있도록 한다.	전반적인 이론 제시와 실기운동방법을 제시하고 각각의 성과를 주기적으로 점검함	이론평가

수업관련 홈페이지/ 게시판	
수강(신청)시 유의사항	

수업유형	대면수업 [] 블렌디드러닝 [] e-러닝 [V] 비대면수업시 참고사항 [] 블렌디드러닝 : 대면수업과 비대면 수업을 병행하는 수업 e-러닝 : 첫수업, 시험을 제외하고 모두 비대면 수업
------	--

수업방식	강의 [V] 발표및토의 [] 실험/실습/실기 [] 현장실습 [] 팀프로젝트 [] 기타 []
------	---

학습자 중심 교수법	PBL [] 플립러닝 [] 서비스러닝 [] 기타 []
---------------	---

성 격 평 가

평가항목	비율	평가항목별 안내 및 채점기준
출석	20	
중간시험	40	
기말시험	40	
과제물	0	
발표	0	
수시시험	0	
실험/실습/실기	0	
기타	0	
상대평가 등급별비율	교양(기초, 선택, 융합) : A(25%), A+B(65%), A+B+C(100%), A+B+C+D(100%), A+B+C+D+F(100%) ※ 위 비율은 강좌의 수강인원, 강의구분(실험/실습/실기), 수업방식 등에 따라 변동될 수 있음	

교재 및 참 고문헌	구분	서명	저자	출판사
	수업자료	운동과 건강(e-Book, 무료배포용, https://books.apple.com/us/book/id1500918345)	전병환	
참고자료	운동과 건강		한국운동생리학회	라이프사이언스

15주간 수업계획

주	수업계획	과제 및 참고자료	협동수업 담당자 및 시간
1	오리엔테이션		
2	건강한 생활방식으로의 전환		
3	체구성 평가		
4	신체활동과 운동준비		
5	유연성 증진		
6	심폐지구력 향상		
7	유연성과 심폐지구력 향상의 실제		
8	중간고사		
9	근력 및 근지구력 강화		
10	근력과 근지구력 강화의 실제		
11	영양섭취, 건강, 체력		
12	건강한 체구성과 체중유지		
13	스트레스 관리와 행동수정		
14	일생동안의 체력단련		
15	기말고사		

수업관련세부내용