

원격수업 강의계획서

□ 강좌 기본 정보

교과목명	건강관리와웰빙	교과코드번호	
이수구분	일반선택	개설학년/학기	2021/2
학점	3	시수	3
담당교수	장경옥		
수업목표	건강관리와 웰빙에 대한 올바른 정보와 다양한 건강관리법을 학습하여 건강한 대학생활을 영위한다.		
핵심역량			
전공역량			
교양역량			

□ 강좌 유형 및 특성

구분	내용	비고
주차 운영방법	<input type="checkbox"/> 강의 x (1)주 <input type="checkbox"/> 시험 x (1)회 <input type="checkbox"/> 오프라인 간담회 x ()회	
주요 학습활동	<input type="checkbox"/> 토의 및 토론 <input checked="" type="checkbox"/> 개인 발표 및 과제 <input type="checkbox"/> 협력 학습(발표, 과제) <input type="checkbox"/> 기타 (자가진단, 문진표 작성 등)	
평가방법	<input type="checkbox"/> 시험 (60 %) <input type="checkbox"/> 동영상 진도율 (20 %) <input type="checkbox"/> 토론 (%) <input type="checkbox"/> 과제 (20 %) <input type="checkbox"/> 기타 (%)	
기타		

□ 주차별 강의계획서

주차	주별 학습주제	내용 (2줄 내외 요약)	학습자료 유형	학습활동 유형	학습시간
1	수업소개 및 건강, 웰빙	건강관리와 웰빙에 대한 정보를 찾아본다	온라인동영상	온라인학습 과제 제출	
2	인간의 성장발달	인간의 성장발달과정을 학습한다	온라인동영상	온라인학습 과제 제출	
3	건강증진	건강증진의 중요성과 관련 정보에 대해 학습한다	온라인동영상	온라인학습 과제 제출	
4	비만관리	과식에서 해방되고 정상체중관리를 위한 방법을 학습한다	온라인동영상	온라인학습 과제 제출	
5	운동관리	자신에게 맞는 운동법과 건강관리	온라인동영상		
6	영양관리	영양관리에 대해 학습한다.	온라인동영상		
7	흡연	흡연이 건강에 미치는 영향과 금연에 대해 학습한다	온라인동영상		
8	정신건강관리1	올바른 정신건강을 학습하여 육체적, 정신적건강법을 학습한다	온라인동영상		
9	음주	음주의 올바른 이해와 건강관리에 대해 학습한다.	온라인동영상		
10	사고와 응급처치	사고와 응급처치에 관해 학습한다	온라인동영상		
11	정신건강관리2	올바른 정신건강을 학습하여 육체적, 정신적건강법을 학습한다	온라인동영상		
12	스트레스관리	스트레스의 원인과 관리방법을 학습한다.	온라인동영상		
13	성과 건강	성과 건강에 대해 학습한다.	온라인동영상		
14	웰빙과 건강관리	웰빙과 건강관리에 대한 다양한 정보를 학습한다.	온라인동영상		
15		보강주간			
16		기말시험			

<p>학습자료 유형 (예시)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 강의 영상 · PPT · 원고 · 논문(RISS) 	<ul style="list-style-type: none"> · 외부 동영상 · 사진 · 인포그래픽 · 기타() 	<p>학습활동 유형 (예시)</p> <ul style="list-style-type: none"> · 토의 및 토론 · 개인발표 및 과제 · 협력학습(발표, 과제) · 기타(자가진단, 문진표 작성)
-----------------------------	--	---	--