

강의 계획서

저자(교수자)		학과	제작연도	강좌유형	학점
이원영		사회체육학과	2021	강의자료	2
교과목명	한글	건강교육 및 관리			
	영문	Health Education & Care			
교과개요 및 학습목표	한글	운동과 건강의 이론적 지식을 이해하고, 운동을 통하여 건강을 유지 관리하는 방법을 제시한다.			
	영문	Understand the theoretical knowledge of exercise and health, and present a method of maintaining health through exercise.			
키워드	한글	건강, 건강교육, 성인병, 운동프로그램, 생활습관			
	영문	Health, Health education, Lifestyle disease, Exercise program			
교재 및 참고문헌		건강 보건교육. 임완기, 이병근, 황종문, 신윤아, 임승길(2008)			

주차	강의 주제	강의 내용	비고
1	건강교육이란	건강교육의 중요성과 정의, 목적, 내용에 대해 알아본다.	
2	건강에 영향을 미치는 요인	건강에 영향을 미치는 요인들을 알아보고 건강 검진과 상담의 개념을 이해한다.	
3	질병과 건강관리	질병의 정의, 결정요인과 발생 과정을 이해하고 질병의 예방방법을 배운다.	
4	질병과 건강관리	질병을 발병원인에 따라 구분하고 질병의 특성에 대해 알아본다.	
5	성인병과 건강	성인병의 개념과 특성을 알아보고 성인병의 위험요인과 주요 원인을 이해한다.	
6	성인병과 건강	고혈압의 개념과 원인, 예방 수칙 및 치료 방법을 알아본다.	
7	성인병과 건강	당뇨병의 개념과 원인, 예방 수칙 및 치료 방법을 알아본다.	
8	성인병과 건강	비만의 개념과 원인, 예방 수칙 및 치료 방법을 알아본다.	
9	영양과 건강관리	영양권장량과 소화 및 흡수 과정의 내용을 배운다.	
10	영양과 건강관리	영양소의 종류와 역할을 알아본다.	
11	영양과 건강관리	한국인의 식생활을 살펴보고 식습관 질환에 대해 이해한다.	
12	운동프로그램	운동프로그램 구성과 운동처방 과정에 대해 배운다.	
13	생활습관	생활습관의 개념을 이해하고 생활습관 개선방법을 배운다.	