

2021년도 1학기 강의 계획서

교과목명	운동처방론	교과목코드	622063(1)	주관학과(부)	스포츠건강관리학전공
이수구분	전필	학점/이론/실습	3-3-0	강의요일/시간	(수 1A, 1B, 2A W5-306), (목 2B, 3A, 3B W5-306)

담당교수	안근옥	연구실 전화		핸드폰	
		이메일			

수업운영방식					
교과목 개요	운동처방은 건강과 체력의 유지 및 증진, 성인질환의 예방과 치료, 운동상해 후 처치 및 재활 등 운동을 하는 목적을 가장 안전하고 효과적으로 달성할 수 있도록 개인의 체력수준에 맞는 운동유형, 운동의 양과 질을 결정하여 과학적으로 판단된 운동 프로그램을 제시하는 운동과학적인 지침이다. 이를 위해 운동검사 이론과 실제 세부 실기 능력을 학습한다. 또한 건강 및 체력증진 관련 현장에서 다양하게 요구되는 운동프로그램을 계획하는 지식과 능력을 기른다				
교과목 교육목표1	운동의 이점과 위험요인을 이해하고, 운동 수행 중 안전이 보장되도록 운동참여 전 건강검사 및 평가하는 방법을 습득한다. 운동검사 및 올바른 결과해석을 토대로 운동처방의 필수 구성 요소인 운동 빈도, 강도, 시간, 형태, 총량, 점증(FITT-VP) 원칙을 사용하여 체계적이고 개별화된 운동처방을 실시하며, 운동참여자의 건강상태, 위험인자, 특징, 개인적 목표, 운동 선호도를 고려하여 운동프로그램을 실질적으로 계획할 수 있도록 한다.				
교과목 교육목표2	블렌디드러닝(Blended Learning: BL)수업으로 운동처방론에 대한 온라인 원격수업과 병행하여 학습목표에 따라 단계적 실천전략을 수립한 후 토의, 토론, 과제등의 과정을 통하여 심화학습으로 연결될 수 있도록 한다.				
교과목 교육목표3					
전공역량	전문역량(25%) 전문역량(25%) 전문역량(20%) 실기및지도역량(20%) 실무역량(10%)				
역량별학습목표	[1.전문역량] 운동과학의 전문성 능력을 습득한다 [2.전문역량] 건강관리 전문성 능력을 습득한다 [3.전문역량] 보건의료분야 전문성 능력을 습득한다 [4.실기및지도역량] 과학적인 운동방법 능력을 갖춘다 [6.실무역량] 성인병 환자대상 예방 및 치료요법에 관련된 전문성 능력을 습득한다				
대표전공능력/핵심역량			연계성		

구분	도서명		저자명	출판사
주교재	운동검사 운동처방지침(ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th ed.).		미국스포츠의학회	도서출판 한미의학
참고서적				
참고서적2				
참고서적3				
참고서적4				
선수과목				
강의진행방법	원격수업, 플립러닝(Flipped Learning), 블렌디드 러닝(Blended Learning, 혼합형 학습)			
산학 공동운영	아니오	현업 기관명		
장애학생편의 제공안내	장애학생은 본 수업과 관련하여 본인 희망 시 수업도우미 및 학습지원을 위한 조정(강의자료 사전제공, 과제 및 평가 시간 조정, 시험 시간 연장 등)이 가능하오니, 필요한 학생은 수강신청 전, 후 담당 교수님 및 장애학생지원센터(☎ 849-1496)에서 상담하여 주시기 바랍니다.			

수업 평가 방법

순서	도구명	반영율%	평가내용
2	출석	20%	
5	시험(중간)	40%	
6	시험(기말)	40%	

교과목학습성과

전공능력 평가도구		
역량번호	역량명	역량평가방법
1	전문역량	이론
2	전문역량	이론
3	전문역량	이론
4	실기및지도역량	이론
6	실무역량	이론

전공능력과 전공교과목간 연계성

역량번호	역량명	연계성
1	전문역량(25)	
2	전문역량(25)	
3	전문역량(20)	
4	실기및지도역량(20)	
6	실무역량(10)	

인증학습성과

순서	교과목학습성과내용	평가도구
No data have been found.		

주별세부내용

강의계획서 주차별 계획		
1주차	강의주제 및 내용	◆ CHAPTER 01 신체활동의 이점과 위험요인 (1) 개요 1 신체활동과 체력 용어 1 최근 권고사항에 대한 공중보건적 관점 2 좌업생활과 건강 6 규칙적인 신체활동과 운동을 통한 건강 이점
	과제/실험 및 실습계획	

주별세부내용

강의계획서 주차별 계획				
2주차	기자재	원격수업		
	혁신수업방법	블렌디드러닝	건축학전공(SPC)	
	강의주제 및 내용	◆ CHAPTER 01 신체활동의 이점과 위험요인 (2) 근체력 증가에 대한 건강상의 이점 8 신체활동과 운동 관련 위험요인 8 젊은 사람들의 급성심장사 9 성인의 운동 관련 심장질환 9 운동검사와 심장 사고 위험 12 심장재활 중 발생할 수 있는 심장 사고의 위험성 12 운동 관련 심장 사고의 예방 13		
	과제/실험 및 실습계획			
3주차	기자재	원격수업		
	혁신수업방법	블렌디드러닝	건축학전공(SPC)	
	강의주제 및 내용	◆ CHAPTER 02 운동참여 전 건강검사 (1) 개요 19 참여 전 건강검사 22 자가 안내 방법 22		
	과제/실험 및 실습계획			
4주차	기자재	원격수업		
	혁신수업방법	블렌디드러닝	건축학전공(SPC)	
	강의주제 및 내용	블렌디드러닝(Blended Learning: BL) 수업 : 1주차 진행방법, 토의, 토론, 과제에 대한 계획 및 일정 공지 ◆ CHAPTER 02 운동참여 전 건강검사 (2) (보충)자가 안내 방법 22 ACSM 참여 전 검사 알고리즘 24 심장재활 및 의료 피트니스 시설에 있는 환자에 대한 위험요인 35 요약 35 ◆ CHAPTER 03 운동 전 평가 (1) 개요 39 동의서 39		
	과제/실험 및 실습계획			
5주차	기자재	블렌디드러닝(Blended Learning: BL) 수업 +원격수업		
	혁신수업방법	블렌디드러닝	건축학전공(SPC)	
5주차	강의주제 및 내용	◆ CHAPTER 03 운동 전 평가 (2) (보충)ACSM 참여 전 검사 알고리즘 24 (과제풀이) <<사례연구>>		

주별세부내용

강의계획서 주차별 계획				
		병력과 심혈관질환의 위험요인 평가 41 이학적 검사와 실험실 검사 44 참여자 지시사항 54 (BMI, 혈압기준, 혈당, 혈중지질수준)		
	과제/실험 및 실습계획			
	기자재	원격수업		
	혁신수업방법	블렌디드러닝	건축학전공(SPC)	
6주차	강의주제 및 내용	◆ CHAPTER 04 건강 관련 체력 검사와 결과 해석 (1) 개요 57 건강 관련 체력검사의 목적 57 기본 원칙과 지침 58 종합 건강체력 평가 59 안정 시 심박수와 혈압 측정 59 신체구성 1 59		
	과제/실험 및 실습계획			
	기자재	원격수업		
	혁신수업방법	블렌디드러닝	건축학전공(SPC)	
7주차	강의주제 및 내용	◆ CHAPTER 04 건강 관련 체력 검사와 결과 해석 (2) 신체구성 2 59 심폐체력 1 68 (5장 임상운동검사해석 포함)		
	과제/실험 및 실습계획			
	기자재	원격수업		
	혁신수업방법	블렌디드러닝	건축학전공(SPC)	
8주차	강의주제 및 내용	중간고사		
	과제/실험 및 실습계획			
	기자재	대면평가		
	혁신수업방법		건축학전공(SPC)	
9주차	강의주제 및 내용	블렌디드러닝(Blended Learning: BL) 수업 : 2주차 ◆ CHAPTER 04 건강 관련 체력 검사와 결과 해석 (2) 심폐체력2 68 (5장 임상운동검사해석 포함) 운동부하검사 측정변인 해석, 최대운동판단기준 BOX 4-4 운동검사 중지를 위한 일반적 적응증(심전도 모니터링 없는 경우를 가정) BOX 5-4 증상 제한 최대운동검사 종료 적응증 (절대적 적응증/상대적 적응증)(심전도 모니터링 하는 경우를 가정) BOX 5-2 증상 제한 최대운동검사 금기사항 그림 5-1 일반적 트레드밀과 고정식 자전거 프로토콜(운동검사 프로토콜, Bruce) 자전거에르고미터		
	과제/실험 및 실습계획			
	기자재	블렌디드러닝(Blended Learning: BL) 수업 +원격수업		
	혁신수업방법	블렌디드러닝	건축학전공(SPC)	

주별세부내용

강의계획서 주차별 계획				
10주차	강의주제 및 내용	블랜디드러닝(Blended Learning: BL) 수업 : 3주차 ◆ CHAPTER 04 건강 관련 체력 검사와 결과 해석 (3) 심폐체력2-1 68 근체력 80 유연성 85		
	과제/실험 및 실습계획			
	기자재	블랜디드러닝(Blended Learning: BL) 수업 +원격수업		
	혁신수업방법	블랜디드러닝	건축학전공(SPC)	
11주차	강의주제 및 내용	블랜디드러닝(Blended Learning: BL) 수업 : 4주차 ◆ CHAPTER 06 운동처방의 일반적 원칙 (1) 운동처방의 원칙 개요 117 운동처방을 위한 일반적 고려사항 118 운동 세션의 구성 119 유산소(심폐 지구성) 운동 1 119 (FITT 중 FITT까지)		
	과제/실험 및 실습계획			
	기자재	블랜디드러닝(Blended Learning: BL) 수업 +원격수업		
	혁신수업방법	블랜디드러닝	건축학전공(SPC)	
12주차	강의주제 및 내용	블랜디드러닝(Blended Learning: BL) 수업 : 5주차 ◆ CHAPTER 06 운동처방의 일반적 원칙 (2) 유산소(심폐 지구성) 운동 2 119 (FITT 중 운동강도 포함 전체)		
	과제/실험 및 실습계획			
	기자재	블랜디드러닝(Blended Learning: BL) 수업 +원격수업		
	혁신수업방법	블랜디드러닝	건축학전공(SPC)	
13주차	강의주제 및 내용	블랜디드러닝(Blended Learning: BL) 수업 : 6주차 ◆ CHAPTER 06 운동처방의 일반적 원칙 (3) 유산소(심폐 지구성) 운동 3 119		
	과제/실험 및 실습계획			
	기자재	블랜디드러닝(Blended Learning: BL) 수업 +원격수업		
	혁신수업방법	블랜디드러닝	건축학전공(SPC)	

주별세부내용

강의계획서 주차별 계획				
14주차	강의주제 및 내용	◆ CHAPTER 06 운동처방의 일반적 원칙 (4) 근체력 132 유연성 운동(스트레칭) 137 신경근 운동 139 좌업생활과 간단한 신체활동 140 운동 프로그램의 감독 140		
	과제/실험 및 실습계획			
	기자재	원격수업		
	혁신수업방법	블렌디드러닝	건축학전공(SPC)	
15주차	강의주제 및 내용	기말고사		
	과제/실험 및 실습계획			
	기자재	대면평가		
	혁신수업방법		건축학전공(SPC)	