

2023학년도 1학기 수업계획서

• 기본정보

과목명	운동과건강				
학점(시간)	3(3)				
이수구분					
수강번호		반번호			
강의시간					
강의실					
담당교수	김한철	팀티칭	Y	소속	특수체육교육과
면담시간					

• 과목 관련 정보

동일과목	
선수과목	

• 세부내용

※선행과제 :

1. 강의소개 :

비활동 적인 생활방식과 과학의 발달은 신체활동의 기회를 박탈하였고, 경제, 문화발달로 인하여 행복한 삶을 추구하는 생활형태가 자리잡게 되었다. 건강은 행복한 삶을 위하여 필수 조건이며, 건강의 증진뿐만 아니라 여가적 측면에서 스포츠와 신체활동은 중요한 요인으로 인식되고 있다. 따라서 생활습관병과 스포츠의 이해는 행복한 삶을 위하여 중요하다고 할 수 있다. 그렇지만 많은 사람들이 효율적이고 장기적으로 신체활동에 참여하는데 어려움을 겪고 있으며, 이과목을 통하여 이에 필요한 기본 지식과 응용능력을 함양할 수 있도록 할 것이다.

2. 수업목표 :

신체활동과 관련된 생리적 기전과 생활습관병과 관련된 질병을 이해하고, 상황에 따른 처치와 운동방법을 습득하여 하여 스포츠와 신체활동에 참여할 수 있도록 하는데 있다.

3. 수업진행방법 :

운동의 생리적 기전을 습득하고 효과적인 운동을 위한 이론적, 실질적 방법을 이해하고, 나아가 생활습관병과 관련하여 예방하고 개선하는 방법을 함양토록 하기 위해서 학생이 중심이 되어 학생 스스로 자료와 정보로부터 지식을 도출하게 하는 방식으로 프로젝트 수행 및 발표와 토론 그리고 운동처방 센터를 방문하여 현장에서 적용되는 정보와 지식을 습득할것입니다.

• 세부내용

스마트교육:

4. 중요교재 및 문헌 :

운동과 건강, 영남대학교 출판부

5. 수업의 효율성 제고를 위한 기타사항 :

6. 학습평가 :

출석 20%, 레포트 20%, 중간고사 30%, 기말고사 30%

※ 장애학생을 위한 평가지원 : 학습도우미(이동보조, 시험 대필), 점자, 음성 시험지, 확대 문제지, 시험시간 연장, 대필 도우미, 별도시험장소, 보조기기가 필요한 수강자는 사전 문의 바랍니다.
(장애학생지원센터 : 053-810-1164)

평가비율

중간시험 : 30%, 기말시험 : 30%, 출결 : 10%, 예·복습 : 10%, 기타 : 20%

※ 스마트교육: 학생의 수업 활동 참여에 대한 평가 권장

예: 수업참여도(발표, 토론, 학생 간 상호 평가), 포트폴리오 등

• 주별계획

주	학습목표 및 목차	주교재 및 참고자료	퀴즈/과제/토론 유무	담당교수
1	평가방법, 수업전개방향, 운동과 건강의 개념			
2	(1) 시민 교육-건강관리의 입문-건강 개념의 변천과 웰빙		PPT	
3	(2) 시민교육-생애주기별 운동(조별 발표와 토론) -아동기 -청년기 -장년기 -노년기	운동과 건강 도서출판 21세기교육사		
4	(3) 시민 교육-현장 교육(장애인/비장애인인, 남성/여성 간에 건강향상을 위한 방법 모색)	자율 현장 학습	현장교육	

• 주별계획

주	학습목표 및 목차	주교재 및 참고자료	퀴즈/과제/토론 유무	담당교수
5	운동의 원리 및 운동프로그램 요소(심폐지구력 측정) 본과 트레이닝장에서 실습후 토론	자율 실습		
6	운동프로그램 요소(근력, 유연성) 본과 트레이닝장에서 실습후 토론			
7	준비운동과 정리운동의 필요성(조별 발표화 토론)		-	
8	중간고사			
9	운동과 영양-동영상 감상을 통해 토론			
10	(4)시민교육-장애인의 건강과 지도자의 역할	특수체육과 장애인 스포츠	PPT	
11	비만과 운동			
12	당뇨병과 운동			
13	고혈압과 운동			
14	고지혈증과 운동			
15	기말고사			