

건강과 신체활동(계획행동이론) 강의 계획서

주제	신체활동행동 변화
강의목표	인간의 신체활동참여 과정을 설명하는 이론에 대해서 이해하고 이를 바탕으로 신체활동증진전략을 구성하는 것
준비물	없음
기대효과	수강생들은 신체활동의 중요성을 나열할 수 있다. 수강생들은 계획행동이론의 기본개념과 구성요소에 대해서 설명할 수 있다. 수강생들은 계획행동이론을 바탕으로 신체활동증진전략을 구성할 수 있다.
강의단계	
서론	-신체활동의 명확한 정의 -신체활동의 중요성 -수강생의 신체활동의 평가
본론	-계획행동이론의 주요점 설명 -계획행동이론의 구성요소 설명 -계획행동을 통한 신체활동증진전략 구성
결론	-계획행동을 통한 신체활동증진전략 구성 -구성된 증진전략을 바탕으로 일상생활에 적용