

수업계획서

기본정보

- 교과목명 : 환경과스포츠
- 개설학기 : 2026년 1학기
- 교강사 : 이 대 택
- 학점 /시간 : 3학점 / 목요일 09:00-12:00

강의개요

- 자연환경과 인공환경에서 인체가 경험하는 생리적 스트레스를 규정하고 그 영향을 이해함
- 환경 조건과 변화에 영향받는 인체를 설명하고, 환경 스트레스를 최소화하기 위한 인체의 적응 기전과 인위적 전략을 논의함

수업 목표

- 자연환경, 즉 온도, 기압, 시차, 중력 환경과 조건에서 인체의 생리적 반응과 적응력을 학습함
- 인공환경, 즉 공기의 질, 음식과 식이, 빛과 시차 이동, 도시 환경 등이 유발하는 인체의 생리, 행위적 반응과 적응을 학습함
- 자연과 인공환경에서 최적의 인간 활동능력과 안전을 보장하는 방법을 탐색함
- 환경이 스포츠에 미치는 영향과 반대로 스포츠가 환경과 기후에 미치는 영향을 살펴보고 평가함

주요 키워드

교재

주차별 수업계획

1주차	오리엔테이션, 학기 수업 내용 개괄
2주차	인간의 체온과 체수분 조절 능력
3주차	더위와 인체 반응, 더위에서 스포츠 활동
4주차	더위 적응
5주차	추위와 인체 반응, 추위에서 스포츠 활동
6주차	추위 적응
7주차	고지와 인체 반응, 고지 적응과 스포츠
8주차	중간 평가
9주차	수중 환경과 스포츠
10주차	시차와 인체 수행력
11주차	중력과 인체 반응
12주차	공해와 인간 활동
13주차	음식과 도시가 인간에게 미치는 영향
14주차	기후대응과 스포츠
15주차	기말 평가