

# 수업계획서

## 1. 교과목

교과목 주수강대상	과목명	운동과 비만						
	영문명	Physical activity and Obesity						
	교재명	비만의 진단과 치료/ 대한비만학회/ 2003						
	과목번호		교과구분	교양	학점	3	시수	3
	주수강대상	전체학생			평가구분			
	강의시간강의실							
담당교수	성명	김선응	영문명	KIM, Seon-Eung				
	소속	대구가톨릭대학교 사범대학 체육교육과						
	비고	교수						

## 2. 교과목개요

본 교과목은 운동을 통한 비만의 효과적인 예방과 처치 방법에 대해 강의하기 위하여 첫째, 비만의 개요와 원인에 대해 밝힌다. 둘째, 비만의 정확한 측정과 판정을 통해 자신의 비만도를 알린다. 셋째, 비만에 의한 질병과 건강상 불리점을 제시한다. 넷째, 비만처치를 위한 운동처방의 원리와 운동효과에 대해 강의한다. 다섯째, 비만처치를 위한 최적의 운동 프로그램을 제시할 것이다..

## 3. 교수 목표

1. 비만의 개요와 신체구성에 대해 강의한다.
2. 비만의 정확한 측정과 판정기준을 제시한다.
3. 비만의 원인과 분류에 대해 강의한다.
4. 각종 요법(식이, 운동, 행동수정, 식이+운동병행요법)에 대해 강의한다.
5. 비만에 의한 질병과 건강상 불리점에 대해 강의한다.
6. 비만처치를 위한 운동처방의 원리와 운동효과에 대해 강의한다.
7. 비만예방과 처치를 위한 최적의 운동프로그램을 제시한다.

#### 4. 수업방법

1	동영상 강의
2	E-Stream 형식
3	
4	
5	

#### 5. 사용기자재

1	X-sppurt
2	동영상 카메라
3	컴퓨터(de나 top)
4	마이크
5	

#### 6. 학습평가방법

1	출석 20%
2	과제 20%
3	퀴즈(중간고사) 30%
4	시험(기말고사) 30%
5	계 100%

#### 7. 대가 참인재 세부역량

인성	
창의성	
공동체성	

#### 8. Book Review

NO	도 서 명	저 자 명	출 판 사	출판년도	비고(ISBN)
1	비만의 진단과 치료	대한비만학회	대한비만학회	2003	

#### 9. 참고도서

NO	도 서 명	저 자 명	출 판 사	출판년도	비고(ISBN)
1	비만의 운동처방	김현	학이당	2003	
2					
3					

## 10. 주별 수업계획서

주 차	내 용
제1주	<b>비만의 개요</b> 1. 비만이란? 2. 신체구성 3. 체지방분포와 지방축적 부위
제2주	<b>비만의 이론적 근거</b> 1. 세트 포인트 이론 2. 고지방 식사이론 3. 에너지소비부족이론 4. 지방세포변화이론 5. 기타이론
제3주	<b>비만의 원인</b> 1. 유전적 요인 2. 내분비적 요인 3. 환경적 조건 4. 심리적 요인 5. 기타요인
제4주	<b>비만측정 및 판정</b> 1. 표준 체중법 2. 비만도 3. 체질량지수(BMI) 4. 허리-엉덩이 둘레비(WHR) 5. 허리둘레 판정법
제5주	<b>비만의 분류</b> 1. 원인에 따른 분류 2. 지방조직 형태에 따른 분류 3. 지방세포에 의한 분류 4. 기타분류
제6주	<b>비만의 건강상 불리점 및 발병 위험도</b> 1. 체중감소와 질병 예방 2. 비만의 건강상 불리점 3. 비만에 의한 각종 질병과 사망위험도
제7주	<b>식이요법과 단식요법</b> 1. 식이요법의 요령 2. 식이요법과 운동요법의 차이점 3. 비만인의 열량구성비율 4. 비만인의 식단구성
제8주	<b>퀴즈(중간고사)</b>
제9주	<b>식이와 운동요법 병행 시 비만해소 효과</b> 1. 식이-운동요법병행 시 신체구성의 변화 2. 신체구성 변화의 소요기간 3. 운동강도에 따른 음식물 섭취와 체중변화
제10주	<b>기호식품과 비만</b> 1. 술과 비만 2. 흡연과 비만 3. 커피와 비만
제11주	<b>운동처방 기초</b> 1. 운동처방의 원리 2. 운동처방 과정 3. 운동처방 시 유의사항
제12주	<b>운동처방의 구성요소와 효과</b> 1. 운동강도 2. 운동 시간 3. 운동형태 4. 운동빈도 5. 비만에 대한 운동의 효과
제13주	<b>비만해소를 위한 운동프로그램(1)</b> 1. 프로그램 작성 요령 2. 전신체력보강 프로그램 3. 걸기운동처방 프로그램
제14주	<b>비만해소를 위한 운동프로그램(2)</b> 1. 달리기 운동 프로그램 2. 웨이트 트레이닝(근력강화운동) 프로그램 3. 에어로빅운동 프로그램
제15주	<b>시험(기말고사)</b>
제16주	보강주일