첨부 9)

강 의 계 획 서

교 과 목		담 당 교 수	
교과목명	현대생활과운동	소속	자연과학대학
이수구분	일반교양	교수명	양은석
수강대상		연락처	
학점	3	이메일	
선행이수과목		홈페이지	

Ⅰ. 강의 목적 및 개요

첫째, 현대생활의 특징과 Lifestyle의 변화에 의해 초래되는 운동부족(Hypokinetics)현상과 이로 말미암아 발병되기 쉬운 각종 질병(생활습관병 / 심혈관 질환 등)의 예방문제를 개관하고,
둘째, 운동부족 및 stress와 연계된 심리/생리적인 기전을 체계적으로 규명하며,
셋째, 규칙적인 운동의 기본지식과 운동의 생활화(습관화)를 촉발시킬 수 있는 각종 Well-being 관련 정보를 제공하는 데 목적을 둔다.

Ⅱ. 강의 진행방법

* 강의를 통해 "A sound mind in a sound body" 心者一身之主"Learning by Doing"의 실천적 모토를 구현한다.

Ⅲ. 교재

도서명	저자명	출판사	출판년도
현대생활과 운동	양은석	한림대학교 출판부	2008

Ⅳ. 참고도서

참고도서명	저자명	출판사	출판년도
웰빙과 운동의 이해	양은석, 이학준	한국학술정보	2013
약이되는 운동 벼이되는 운동	김양수	한국문원	2000

Ⅴ. 평가방법

평가항목별 반영비율(%)	* 출석 : 30%, * 퀴즈: 20%, * 과제 : 20%, * 기말 : 30%
평가항목별 평가기준	* 출석(30점): 결석(온라인 결석1회 -2점/오프라인 결석1회 -2점) 지각 or조퇴 각3회시 결석1회 인정 * 퀴즈(20점): 2회 x 10점 * 과제(20점): 동영상시청 후기 5회 x 각4점/온라인 제출(탑재) -과제분량은 A4용지 반쪽 이상이며, 기간 내 온라인 제출해야함- * 기말고사(30점): 서술형 3문제 x 10점
출석미달 기준	

VI. 주별 강의계획 및 과제

주	학습내용	교재(page)	활동사항 /과제물
1	오리엔테이션		
2	현대사회의 특징, 운동의 필요성 이해		
3	신체활동 유형의 이해, 에너지 대사 기전의 이해		
4	고혈압과 운동, 동맥경화와 운동		
5	협심증과 운동, 비만과 운동		
6	당뇨병과 운동		
7	운동의 효과와 좋은점		
8	중간고사		
9	운동과 스트레스1		
10	운동과 스트레스2		
11	체육 체력의 개념과 진화		
12	운동과 산림치유		
13	운동의 일반 상식1		
14	운동의 일반 상식2		
15	기말고사		

Ⅶ. 기타사항