수 업 계 획 서

1. 수업개요 및 특성

여가 문제는 이제 한 개인의 문제가 아니라 국가 전체의 관심사로 대두되고 있다. 따라서 여가를 성공적으로 관리하기 위한 전문적인 지식과 교육이 필요해졌으며 일생을 살아가면서 할 수 있는 여가를 갖는다는 것은 삶의 질을 향상시키는데 중요한 의미를 갖는다. 이에 여가와 일에 대한 학설과 이론을 문제점 등을 고찰하고, 미래의 여가문제를 예견해 본다. 또한 규칙적인 스포츠활동을 통한 건강관리의 의미와 중요성을 논의하고 자신에게 알맞은 평생스포츠를 갖도록 하여 삶의 질을 높이도록 한다.

2. 수업목표

산업화, 과학화 발달로 풍요로운 물질의 혜택과 문화수준 향상, 주 5일제 근무로 인하여 증가된 여가시간을 활용하고, 평생즐길 수 있는 스포츠를 갖도록 한다.

3. 수업의 관련자료(교재, 참고문헌, 기자재)

1. 김건도 외 2인(2005). 건강관리 길잡이, 서울: 현문사
2. 이윤관(2010). 비만은 없다, 서울: 대경북스
3. 이근아(2005). 뎀벨 다이어트, 서울: 넥서스 BOOKS

주	제목	학습내용
1	웰리스의 이해	1.웰리스의 개념 2.웰리스와 건강 3.웰리스에 기여하는 행동들
2	신체활동과 운동의 효과	1.질병에 대한 운동효과 2.심혈관 질환과 운동효과 3.동맥경화증과 운동효과
3	건강과 체력의 평가	1.건강과 체력 2.체력의 구성요소 3.체력의 평가
4	운동처방과 프로그래밍	1.운동처방의 개념과 과정 2.운동처방 원리 3.운동처방 요소 4.운동처방 프로그래밍
5	허리디스크	1.요통예방의 소극적인 방법, 적극적인 방법 2.유산소운동과 저항운동의 효과 3.요통예방 운동프로그램
6	비만	1.비만의 원인 2.비만 예방을 위한 운동처방 3.비만의 측정방법
7	다이어트와 과식	1.무리한 다이어트시 문제점 2.거식증의 증상 3.올바른 다이어트 방법
8	위험한 다이어트	1.바나나 다이어트의 문제점 2.저 인슐린 다이어트의 문제점
9	고혈압	1.고혈압의 원인 2.고혈압의 증상 3.고혈압과 운동
10	관절염	1.관절염의 원인 2.관절염과 자세 3.관절염 예방을 위한 운동처방
11	생활습관병	1.생활습관병의 특징 2.생활습관병 예방법 3.생활습관병 예방을 위한 운동방법
12	동맥경화증	1.동맥경화증의 원인 2.동맥경화증의 증상 3.동맥경화증 예방법
13	음주	1.알코올이 인체에 미치는 영향 2.숙취의 원인

		3.알코올 중독
14	스트레스와 건강	1.스트레스의 원인 2.스트레스가 인체에 미치는 영향 3.스트레스 해소방법
15	덤벨 다이어트운동	1.튀어나온 배가 쏙 들어간다 2.잘록한 허리, 맵시있는 몸매 3.허벅지 세이프 업으로 늘씬한 다리를 !