

수업 계획서

2015학년도 2학기

학수 번호	19201	담당 교수	정일규	e-mail	
분반	05	연락처		온-오프	3-0
교과목명	운동과웰빙	학-강-실	3-3-0	이수 구분	교선
	Exercise & Well-Being	개설학과/전공	교수학습지원센터	개설 학년	전체

한남대학교는 모든 장애 학생들의 학습권 보장을 위한 정당한 편의를 제공하고자 합니다. 본 대학은 장애학생에게 체계적인 교수-학습을 지원하기 위해 대학 내에 지원체계를 마련하고, 적절한 운영관리를 하고자 노력하고 있습니다. 적절한 편의가 제공될 수 있도록 하기 위해 수강생은 장애학생 지원 서비스 요청에 등록하시고, 담당교수님과 사전 상담의 기회를 갖도록 하십시오

1. 교과목 개요

현대사회의 기계화, 자동화 등으로 인해 초래되는 운동부족은 체력 및 생리적 예비력을 저하시켜 각종 성인병과 운동부족병 등 건강장애의 커다란 요인으로 부각되고 있다. 따라서 본 교과에서는 건강과 체력과의 관련성을 규명하고 건강저해 요인으로서의 운동부족을 고찰하여, 신체활동이 어떤 점에서 건강에 유익한가를 밝히고 이를 바탕으로 보다 건강한 생활습관 및 태도를 형성하는데 본 과목의 목적이 있다. 따라서 건전한 식생활을 위한 영양학적 기본 지식 및 성인병에 관한 기초 지식에 기반하여, 건강과 운동의 관련성, 및 효과적인 운동처방을 통한 질병의 예방과 치료에 일익을 담당하는 교과이다.

2. 수업목표

1. 웰빙을 구성하는 여러 요인을 현대생활과 관련시켜 배운다
2. 건전한 식습관을 형성하기 위한 영양학적 기초지식을 현재 우리사회의 모습과 관련시켜 배운다
3. 여러 만성질환의 기전적 내용을 배움으로써 운동과 영양, 그리고 건전한 생활습관의 형성이 얼마나 중요한지 배운다
4. 운동과 건강의 관련성, 효과적인 운동법, 체중조절 등에 대해 배운다

3. 수업 방법

- 강독 실험 실습 설계 발표 토론 온라인 야외
 기타

4. 평가방법

중간고사 25	기말고사 25	퀴즈 10	과제 20	출석 20	프로젝트 0
발표 0	토론 0	구술시험 0	참여도 0	기타 0	합계 100

5. 교재 및 참고서

순번	구분	저자	서명	권호	출판사	년도	ISBN	비고
1	부교재		워크북 탑재					

6. 수업내용

주	수업 주제	교재	수업방법
1	웰빙이란? 어떻게 놀아야 하나. 놀이의 참된 의미, 웰빙을 이루는 조건들	강의 워크북	온라인 강의 ppt.
2	먹는 습관을 위하여 : 타는 영양소, 대우는 영양소. 탄수화물이란? 혈당조절과 운동 등	강의 워크북	온라인 강의 ppt.
3	글리코겐체형과 중성지방체형 탄수화물 중독증, 운동과 인슐린저항성 등	강의 워크북	온라인 강의 ppt.
4	지방이란? 운동과의 관계는? 포화와 불포화지방, 나쁜 콜레스테롤, 좋은 콜레스테롤	강의 워크북	온라인 강의 ppt.
5	지방. 어떻게 먹어야 하나 트랜스지방이란, 혈중지질상태의 개선을 위한 운동은?	강의 워크북	온라인 강의 ppt.
6	단백질. 어떻게 먹어야 하나 필수아미노산이란? 헬스클럽에서 먹는 단백질 보충제	강의 워크북	온라인 강의 ppt.
7	단백질, 그리고 운동과 성장 : 운동과 성장호르몬 키를 키우는 운동과 영양은?	강의 워크북	온라인 강의 ppt.
8	한국인 어떻게 먹어야 하나? 한국인의 식사지침 현대인의 생활사이클과 웰빙의 조건	강의 워크북	온라인 강의 ppt.
9	심장을 뛰게 하는 운동과 스트레스 운동에 따른 심장펌프의 개선 스트레스로 초래되는 심장순환계 질병	강의 워크북	온라인 강의 ppt.
10	운동. 산소수송능력을 키우자 운동에 따른 순환계의 개선 운동은 어떻게 적혈구생성을 촉진 하나.	강의 워크북	온라인 강의 ppt.
11	운동과 산소이용능력 근육의 변화 흉식호흡과 복식호흡	강의 워크북	온라인 강의 ppt.
12	우리의 적. 인슐린저항성 운동부족은 왜 만성피로를 부르는 가	강의 워크북	온라인 강의 ppt.
13	운동과 신경. 근력이 필요한 이유 운동신경을 키우자 운동과 면역기능	강의 워크북	온라인 강의 ppt.
14	체중조절: 체밀도를 높이자 체구성의 올바른 개념 비만습관, 건강습관	강의 워크북	온라인 강의 ppt.
15	온전한 웰빙이란? 영적웰빙의 의미 성경에서 말하는 웰빙(wellbeing)	강의 워크북	온라인 강의 ppt.

7. 과제물

순번	과제	비고
조회된 데이터가 없습니다.		

8. 설립목적(기독교 인성 및 리더 양성)과의 관련성

--

9.기타 사항

--