

# 공개강의 콘텐츠 강의계획서

## 1. 교과목 개요

### 가. 교과목명(학기, 이수구분 등)

교과목명	운동처방론		
학 기	2017-2	교과구분	전공 ( √ ) 교양( )

### 나. 교과목 학습목표 및 소개

운동처방에 필요한 의학검사인 개인병력, 가족병력, 생활습관과 실험실검사인 소변검사, 일반 혈액검사, 혈액 생화학검사, 심전도 등을 바탕으로 운동부하검사를 실시한 후 개인의 운동능력을 알기 위한 건강관련 체력검사인 근력, 유연성, 근지구력, 심폐지구력과 운동관련체력인 민첩성, 순발력, 평형성을 측정하여 체력 평가를 통한 5단계 평가를 통하여 운동능력에 따른 평가를 통하여 개인의 의학적 소견에 따른 운동을 처방함으로써 체력향상과 유지를 통하여 삶의 질을 향상 시는데 있다.

### 다. 강의방법 및 자료매체

- (1) 강의방법 : 이론식
- (2) 강의자료 유형 : PPT

## 2. 공개강의 콘텐츠 과목 주차별 수업 운영 계획

주차	차시별 학습내용	강좌운영방법		
		수업방법	학습자료	비고
1	운동처방의 실제	PPT		
2	운동전 검사	PPT		
3	운동전 의학검사	PPT		
4	체력 건강관련체력	PPT		
5	체력 운동관련체력	PPT		
6	안정시 심전도	PPT		
7	운동부하검사 프로토콜	PPT		
8	운동부하시 측정 항목	PPT		
9	고혈압과 운동	PPT		
10	고혈압 합병증과 운동	PPT		
11	당뇨병과 운동	PPT		
12	당뇨병 합병증과 운동	PPT		
13	비만과 운동	PPT		

### **3. 활용 계획**

본 교과목인 운동처방론은 건강관리사의 자격시험 출제과목이며 본 대학에서의 스포츠건강관리 전공, 스포츠 재활전공 및 물리치료학과 등에서 융합부전공 뿐만 아니라 대학원에서도 공통 과목으로 활용을 하고 있습니다.

### **4. 기대효과**

본 과목은 대학에서 전공하는 학부생 및 대학원생들에게 운동에 대한 길잡이가 될 수 있으며 자격증 취득의 자료로서 활용될 수 있으며 건강에 관심을 가진 분들의 경우는 남,녀,노,소 모든 사례를 통하여 학생들뿐만 아니라 국민들에게 올바른 운동방법을 알림으로서 국민건강 향상을 기할 수 있는 효과가 있습니다.