

※ 강의계획서가 2020년 1학기부터 변경되었습니다. 이전 강의계획서는 양식이 다릅니다.

강의계획서

2019학년도 2학기

직업교육혁신센터

학습과목	(920800) 현대인의 웰빙	학점	2	주당시간	2	
담당교수	박진숙 (인)	E-mail				
		연락처				
강의목표	<p>대학생들의 건강 뿐 아니라 현대인들의 화두로 떠오르며, 우리생활에 깊숙이 자리 잡은 웰빙 개념이 사회 모든 전반에 트렌드로 작용하고 있다. 웰빙은 건강하고 풍요롭게(well) 인생(being)을 산다는 의미로, 신체적, 정신적 건강의 조화를 통해 행복함이 아름다움을 추구하는 유형이다.</p> <p>본 강좌에서는 사회진출을 준비하는 대학생으로서, 웰빙과 향후 웰빙생활을 추구하기 위한 의식주생활의 기본적인 개념과 사례를 통해 웰빙의 개념을 익히고 실천하기 위함을 목표로 한다.</p>					
강의진행방식	사이버 강의					
평가방법	기말고사 : 60% 출 석 : 20% 퀴즈/과제 : 20%					
상당시간	요일	시작시간	종료시간	비고		
조회된 자료가 없습니다.						
	교재명	저자명	출판사	출판년도		
참고도서	웰빙 식생활	권순자의 6명	교문사	2014		
	주거론	대한건축학회	기문당	2010		
	넓게보는 주거학	주거학연구회	교문사			

■ 강의진행계획 ■

주	월/일	강의내용	기자재	과제물	학습자료
1		01. 건강과 웰니스의 개념 02. 운동의 필요성 및 효과 03. 체력과 체성분			
2		04. 운동과 순환 05. 비만과 운동 06. 고혈압과 운동			
3		07. 당뇨병과 운동 08. 요통과 운동 09. 고지혈증과 운동			
4		10. 관절염과 운동 11. 바른 걷기 12. 코어운동			
5		13. 스트레칭과 유산소운동 14. 종량운동 15. 식생활과 문화			
6		16. 식생활과 환경 17. 나의 웰빙 생활양식 18. 웰빙을 위한 식품			
7		19. 식품의 건강 위해 요인 20. 스트레스해소와 웰빙을 위한 올바른 식품선택 21. 채소 및 과일과 건강			
8		22. 웰빙조리와 건강위해요인 23. 웰빙조리법 24. 전통음식 문화와 건강			

주	월/일	강의내용	기자재	과제물	학습자료
9		25. 음료와 건강 26. 와인과 음식 27. 커피 이론			
10		28. 커피와 건강 29. 웰빙과 주거_집의 의미 30. 웰빙과 주거_인간과 주거			
11		31. 웰빙과 주거_주거와 문화 32. 웰빙과 주거_가족과 주거 33. 웰빙과 주거_주거와 실내환경(1)			
12		34. 웰빙과 주거_주거와 실내환경(2) 35. 웰빙과 주거_친환경주거(1) 36. 웰빙과 주거_친환경주거와 사례(2)			
13		37. 웰빙과 주거_건강하고 안전한 주택환경 38. 웰빙과 주거_다양한 주택 유형 39. 웰빙과 주거_주거공간의 계획(디자인)			
14		40. 웰빙과 주거_전통성을 살린 주거 41. 웰빙과 주거_아파트 이야기 42. 웰빙과 주거_주택상품개발과 트렌드			
15		[기말고사]			

■ 온라인 강의진행계획 ■

주	강	강의내용	과제물	학습자료
1	1	건강과 웰니스의 개념		
1	2	운동의 필요성 및 효과		
1	3	체력과 체성분		
2	4	운동과 순환		
2	5	비만과 운동		
2	6	고혈압과 운동		
3	7	당뇨병과 운동		
3	8	요통과 운동		
3	9	고지혈증과 운동		
4	10	관절염과 운동		
4	11	바른 걸기		
4	12	코어운동		
5	13	스트레칭과 유산소운동		
5	14	중량운동		
5	15	식생활과 문화		
6	16	식생활과 환경		
6	17	나의 웰빙 생활양식		
6	18	웰빙을 위한 식품		
7	19	식품의 건강 위해 요인		
7	20	스트레스 해소와 웰빙을 위한 올바른 식품선택		
7	21	채소 및 과일과 건강		
9	22	웰빙조리와 건강위해요인		
9	23	웰빙 조리법		
9	24	전통 음식문화와 건강		
10	25	음료와 건강		
10	26	와인과 음식		
10	27	커피이론		
11	28	커피와 건강		
11	29	웰빙과 주거_집의 의미		
11	30	웰빙과 주거_인간과 주거		
12	31	웰빙과 주거_주거와 문화		
12	32	웰빙과 주거_가족과 주거		
12	33	웰빙과 주거_주거와 실내환경(1)		
13	34	웰빙과 주거_주거와 실내환경(2)		
13	35	웰빙과 주거_친환경주거(1)		
13	36	웰빙과 주거_친환경주거와 사례(2)		
14	37	웰빙과 주거_건강하고 안전한 주택환경		
14	38	웰빙과 주거_다양한 주택 유형		
14	39	웰빙과 주거_주거공간의 계획(디자인)		
15	40	웰빙과 주거_전통성을 살린 주거		
15	41	웰빙과 주거_아파트 이야기		
15	42	웰빙과 주거_주택상품개발과 트렌드		

장애 학생
지원안내

본 교과목을 수강하는 장애 학생은 수업에 별도 도움이 필요한 경우 장애 학생 지원센터(031-467-4729)로 필요한 도움을 요청 (예 : 청각-효과적인 학습 효과를 위해 교수와 가장 가깝게 좌석 배치 & 지체 장애 및 지적 장애 등-시험시간 연장 등)