

# 2020학년도 1학기 수업계획서

## • 기본정보

과목명	운동과건강		
학점(시간)	3(3)		
이수구분	교양		
수강번호	0196	반번호	01
강의시간			
강의실			
담당교수	류호상	소속	체육학부
면담시간	화, 목 5~6교시		

## • 과목 관련 정보

동일과목	보건과체육(U00170)
선수과목	

## • 세부내용

※ 선행과제 :

### 1. 강의소개

현대인의 비만, 고혈압, 당뇨병, 심장병 등의 성인병들에 대한 운동의 예방 및 치료 효과를 이해한다.

### 2. 수업목표 :

건강에 대한 지식을 높이고 운동을 통해 건강을 관리하는 방법을 이해한다.

### 3. 수업진행방법 :

온라인 상의 이론강의를 위주로 진행한다.

※ 장애학생을 위한 학습지원 : 학습도우미(이동보조, 강의·보고서 대필, 학습보조), 보조기기, 휠체어 접근이 가능한 강의실, 좌석 우선배정, 점자, 확대자료 등이 필요한 수강자는 사전 문의 바랍니다.  
(장애학생지원센터 : 053-810-1164)

스마트교육:

• 세부내용

---

4. 중요교재 및 문헌 :

운동과 건강(2014). 박승한, 류호상, 권영우 공저. Pegasus(영남대 출판부).

5. 수업의 효율성 제고를 위한 기타사항(선수과제 제시 권장) :

차시 학습내용을 공지하고, 수업내용에 대해 실제적 예를 들어 수업의 이해도를 높인다.

※ 장애학생의 요구가 있을 경우 장애유형에 따라 편의를 제공한다.  
(장애학생지원센터 : 053-810-1164)

6. 학습평가 :

출석: 20%(출석 1회는 2점 감점, 지각 2회당 1점 감점, 지각 3회는 결석 1회)  
학습참여도: 10%  
중간평가(오프라인): 35%  
기말평가(오프라인): 35%

\* 총 수업시간수의 4분의 1 이상 결석한 자는 성적을 인정하지 않는다.

※ 장애학생을 위한 평가지원 : 학습도우미(이동보조, 시험 대필), 점자, 음성 시험지, 확대 문제지, 시험시간 연장, 대필 도우미, 별도시험장소, 보조기기가 필요한 수강자는 사전 문의 바랍니다.  
(장애학생지원센터 : 053-810-1164)

평가비율

중간시험 : 0%, 기말시험 : 0%, 출결 : 0%, 예·복습 : 0%, 기타 : 0%

※ 스마트교육: 학생의 수업 활동 참여에 대한 평가 권장

예: 수업참여도(발표, 토론, 학생 간 상호 평가), 포트폴리오 등

---

• 주별계획

주	학습목표 및 목차	주교재 및 참고자료	퀴즈/과제/토론 유무
1	현대사회와 운동		
2	인체해부와 생리		
3	영양과 운동		
4	비만과 운동		
5	고혈압과 운동		

• 주별계획

주	학습목표 및 목차	주교재 및 참고자료	퀴즈/과제/토론 유무
6	당뇨병과 운동		
7	심혈관질환과 운동		
8	중간 평가		
9	골다공증과 운동		
10	운동과 수면		
11	스트레스와 운동		
12	운동과 심리적 건강		
13	여성과 운동		
14	노화와 운동		
15	학기말 평가		