

## 수업계획서

<b>과목명</b>	시니어생활스포츠				
<b>개발대학명</b>	국제사이버대학교				
<b>담당교수자</b>	권승민 / 황재욱				
<b>작성자</b>	권승민	<b>연락처</b>		<b>이메일</b>	

<b>과목개요</b>	현대사회의 발달로 생명 연장의 기회가 늘어나고 보다 더 건강한 삶을 누리기 위해 건강과 관련한 시니어의 특성에 맞는 건강관리, 운동요법, 운동프로그램 등을 학습한다.							
<b>수업목표</b>	시니어들의 건강유지 및 질병예방 등을 학습하여 건강관리 상식을 고취시키고, 앞으로 나타날 수 있는 다양한 위험 요소를 제거함으로써 더욱 건강한 삶을 유지할 수 있도록 하고자 한다.							
<b>수업 교재</b>	노인체육, 대한미디어(2006), 저자Jesie Jones, Debra J. Rose, 장경태 성공적인 노화와 노인체육, 글누림(2016), 저자: 박채희, 육조영 외 고령화 사회와 체육, 부크크(2017), 저자: 김용수 운동검사, 운동처방 지침, 한미의학(2018), 저자: AMERICAN COLLEGE/ 김완수							
<b>수업운영전략</b>	수업 운영 전략은 언택트 시대에 대비하여 온라인을 통해 학습자가 기본적인 이론을 바탕으로 현장에 적용 가능하도록 구성하였으며, 팀티칭을 통해 다양한 실습과정을 학습하여 보다 더 효과적인 수업운영을 진행한다. 학습자들이 습득한 이론을 바탕으로 현장 적용이 가능한 과제를 제시할 예정이며, 시험을 통해 다방면으로 평가할 예정이다. 토론을 실시함으로써 학습자들이 서로의 의견과 정보를 교환할 수 있도록 할 것이다.							
<b>평가방법</b>	구분	출석	퀴즈	토론	과제	중간시험	기말시험	합계
	비율	20%	0%	10%	30%	0%	40%	100%
	비고							
<b>기대효과</b>	시니어들의 건강 유지를 고취시킬 수 있는 기회를 제공하고 질병으로부터 면역력을 키울 수 있는 방안들을 제시하여 평생 건강한 삶을 유지할 수 있길 기대한다.							
<b>차시명</b>		<b>수업내용</b>			<b>학습활동</b>		<b>콘텐츠 유형</b>	
1	노인과 체육 체육 건강 및 노인건강	노인과 건강			강의식	동영상		
		노인체육 특성과 중요성			교육자료	PDF		
					강의식	동영상		
					교육자료	PDF		

		건강과 관련한 환경, 운동, 영양	강의식 교육자료	동영상 PDF
2	동기(Motivation) 목표(Goal) 운동 전략 방안 및 작성	내적동기, 외적동기, 성향	강의식 교육자료	동영상 PDF
		목표설정	강의식 교육자료	동영상 PDF
		운동 유발 방안, 작성, 작성 조절 방법	강의식 교육자료	동영상 PDF
3	불안 및 스트레스 운동 학습 과정 이완훈련 및 심상훈련	불안의 정의, 인지, 상태, 신체 불안 및 스트레스 요인과 탈진	강의식 교육자료	동영상 PDF
		학습과정, 학습방법, 루틴, 주의	강의식 교육자료	동영상 PDF
		이완훈련의 정의와 효과, 심상훈련의 정의와 효과	강의식 교육자료	동영상 PDF
4	시니어의운동과건강관리	노인의 신체 변화 및 시니어의 운동과 건강	강의식 교육자료	동영상 PDF
		시니어 운동 시 주의사항	강의식 교육자료	동영상 PDF
		시니어의 체력요인 측정과 운동 프로그램(심폐지구력)	실습	동영상
5	시니어 운동 기술과 체력 요소	운동기술 방안과 체력 요소	강의식 교육자료	동영상 PDF
		운동기술 방안과 체력 요소	강의식 교육자료	동영상 PDF
		시니어의 체력요인 측정과 운동 프로그램(근력 및 근지구력)	실습	동영상
6	시니어운동방법	시니어 운동 기술	강의식 교육자료	동영상 PDF
		걷기와 운동 체력 요소	강의식 교육자료	동영상 PDF
		시니어의 체력요인 측정과 운동 프로그램(유연성)	실습	동영상
7	시니어 질병과 운동	근골격계 질병과 운동	강의식 교육자료	동영상 PDF
		노인성 치매 및 낙상방지	강의식 교육자료	동영상 PDF
		시니어의 체력요인 측정과 운동 프로그램(평형성)	실습	동영상
8	시니어에게필요한(좋은) 운동	시니어 건강유지 운동 필요성	강의식 교육자료	동영상 PDF
		민속 놀이형 및 리듬형 스포츠	강의식 교육자료	동영상 PDF

		정적, 동적 스트레칭 프로그램	실습	동영상
9	시니어 성인병과 운동	고혈압과 예방운동	강의식 교육자료	동영상 PDF
		당뇨병과 예방운동	강의식 교육자료	동영상 PDF
		신경근 운동 프로그램	실습	동영상
10	시니어 운동과 환경	시니어의 하계운동(체온조절)과 더위 극복방안	강의식 교육자료	동영상 PDF
		공기오염, 음주와 흡연	강의식 교육자료	동영상 PDF
		시니어의 추위와 운동	강의식 교육자료	동영상 PDF
11	시니어트레이닝의효과	트레이닝 효과와 원리	강의식 교육자료	동영상 PDF
		시니어의 수면과 휴식	강의식 교육자료	동영상 PDF
		허리 보호를 위한 운동 프로그램	실습	동영상
12	시니어와 영양	시니어의 영양 필요성	강의식 교육자료	동영상 PDF
		시니어의 영양 불균형과 해결방안	강의식 교육자료	동영상 PDF
		시니어의 영양과 건강	강의식 교육자료	동영상 PDF
13	시니어와 식단	시니어의 건강에 필요한 영양섭취	강의식 교육자료	동영상 PDF
		식품위생과 독이 되는 식생활	강의식 교육자료	동영상 PDF
		시니어에게 필요한 건강식품	강의식 교육자료	동영상 PDF
14	고령화 사회 노인 인권 성공적 노화	고령화 사회 변화와 전망	강의식 교육자료	동영상 PDF
		노인 인권과 노인 학대	강의식 교육자료	동영상 PDF
		성공적 노화와 구성요소	강의식 교육자료	동영상 PDF
15	시니어 생활스포츠 총정리	시니어 생활스포츠 총정리(1)	강의식 교육자료	동영상 PDF
		시니어 생활스포츠 총정리(2)	강의식 교육자료	동영상 PDF
		문제로 풀어보는 총정리	강의식 교육자료	동영상 PDF

※ 청서는 수정하여 작성 가능

※ 업로드 예정인 수업자료는 모두 기재  
예시)

	차시명	수업내용	학습활동	콘텐츠 유형
1	원격교육론 기초이론	교육학이란?	강의식	동영상
		원격교육의 역사	강의식	동영상
		원격교육 관련 법령	교육자료	PDF