

## ■ 주별 수업계획서

※ 주별 학습목표와 학습내용을 구체적으로 작성하여 주시기 바랍니다.

주	주별 내용	차시별 세부목차	학습내용	스튜디오 예약희망일시	비고	
1	건강과 체력을 위한 운동처방	1-1	오리엔테이션	수업계획서	9월10일 10시	
		1-2	운동의 건강효과 1	운동과 건강 및 의학적 검진		
		1-3	운동의 건강효과 2	운동과 건강 및 의학적 검진		
2	건강과 체력을 위한 운동처방	2-1	운동처방	운동처방의 기본요소	9월17일 10시	
		2-2	운동강도 설정	운동강도 설정을 위한 다양한 방법 이해		
		2-3	운동프로그램	운동프로그램 구성요소		
3	비만, 당뇨병, 그리고 신체활동	3-1	비만 1	비만 용어와 유병률	9월24일 10시	
		3-2	비만2	비만과 체중 조절과 병인		
		3-3	비만3	비만과 건강 문제 및 치료		
4	비만, 당뇨병, 그리고 신체활동	4-1	비만4	비만과 신체활동	10월8일 10시	
		4-2	당뇨병1	용어와 유병률 및 병인		
		4-3	당뇨병2	건강 문제 및 신체활동		
5	신체활동의 건강효과	5-1	신체활동과 건강	신체활동의 건강 이점	10월15일 10시	
		5-2	신체활동과 운동부족1	신체활동과 심혈관질환		
		5-3	신체활동과 운동부족2	신체활동의 운동부족증에 대한 효과		
6	신체활동의 건강효과	6-1	신체활동과 노화	신체활동의 노화에 대한 효과 및 웰니스	10월22일 10시	
		6-2	신체활동의 원리1	신체활동의 원리 이해		
		6-3	신체활동의 원리2	신체활동의 원리 이해와 신체활동 목표존		
7	중간고사	7-1			과제대체	
		7-2				
		7-3				

\*동아대학교 교수학습개발센터 스튜디오 안내 - A404, A405