

[양식]

강 의 계 획 서

1. 교과목 정보

교과목명		학점	권장 학과	권장학년	이수구분
노인질환과 운동		2학점 (√) 3학점 () <input checked="" type="checkbox"/> 표시	스포츠 재활학과	3	전공
작성 교수	대학 및 부서	학과(학부)		성명	
	보건복지교육대학	스포츠재활학과		방현석	
학습목표	<p>노화가 지속됨으로 인해 질환의 유병률은 높은상관관계를 이루고 있다. 아래의 노인질환에 대한 이해와 이를 운동학적 방법에서 해결할 수 있는 부분에 대한 이해를 높일 수 있도록 아래와 같은 내용을 이해하고 현장에서 활용할 수 있는 역량을 강화하는 것이 본 수업의 목표이다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자가포식 활성화에 따른 회춘 생활방식 - 노인질환의 특징, 노인질환의 종류, 분류 및 기존의 의료적 관점과의 차이점 - 고혈압과 노인운동 적용 - 노인 당뇨에 효과적인 운동처방 - 노화로 인해 발생하는 대표적 노인성 질환 - 노인의 신체적 활동 프로그램 - 노화로 인한 신경계 질환에 대한 이해 및 이에 따른 운동 방법 				
강의교재	운동과 노화				
교육 목적 및 필요성	<p>노인에 있어서의 운동은 심혈관계질환, 당뇨병, 고혈압과 비만 등의 위험성을 감소시켜줄 뿐만 아니라 뼈의 밀도와 근육의 양을 증가시켜주는 효과가 있다. 또한 근력과 기능적인 능력을 향상시켜 줌으로써 일상생활 동작 수행 시의 기능적인 독립성과 삶의 질을 개선시키며 정신적인 면에서도 긍정적인 효과를 보여 준다. 이러한 효과들을 최대화 시키는 요인은 개개인의 참여도와 운동에 대한 적응력이며, 가장 중요한 것은 규칙적인 운동에 필요한 심폐기능을 기본적으로 어느 정도 갖추고 있느냐 하는 것이다. 개개인의 정확한 분석을 통한 적절한 운동처방은 여러 질환의 위험인자를 감소시켜 주어 여명을 증 가시킬 수 있으며 나아가 전반적인 삶의 질을 향상시킬 수 있다. 즉, 규칙적인 운동은 질병을 예방하고, 건강한 체중을 유지하고, 건강과 수명을 보존하고 삶의 질을 높이기 위해 수행할 수 있는 가장 좋은 방법 중 하나로 손꼽히고 있다. 따라서 본 CO-UP프로그램에서는 노화로 인한 질환에 대하여 이해하고 이에대한 적절하고 안전한 운동을 적용시키는 방법을 수학하여 노인스포츠산업에 대한 접근도 증가로 인해 다가오는 초고령화사회에서 핵심적인 역할을 수행하는데 도움을 줄 수 있는 학습역량을 강화하기 위함이다.</p>				

플립러닝 강의콘텐츠 주별 강의내용

주	주 제	세부 내용
1	자가포식활성화에 따른 회춘 생활방식	1. 자가포식에 대한 개념을 학습 한다 2. 회춘에 대한 생리학적 과정을 학습 한다
2	노인질환의 특징	1. 노인병의 8가지 특징에 대하여 이해한다
3	노인질환의 종류, 분류 및 기존의 의료적 관점과의 차이점	1. 노인질환의 종류 2. 노인질환의 분류 3. 노인의학과 기존 의료의 차이점
4	고혈압과 노인운동적용 - 1	1. 고혈압의 정의와 분류 2. 고혈압 관련 노인건강관련 변인
5	고혈압과 노인운동적용 - 2	1. 맥압의 정의에 대하여 이해한다 2. 고혈압의 원인, 분류, 증상, 합병증에 대하여 이해한다
6	고혈압과 노인운동적용 - 3	1. 고혈압 중재를 위한 식이, 약물요법 2. 고혈압 중재를 위한 운동요법
7	노인 당뇨와 운동- 1	1. 당뇨와 노인 당뇨의 특징 2. 노인 당뇨의 위험율과 개선방안
8	노인 당뇨에 효과적인 운동처방 - 2	1. 당뇨병의 원인, 종류 및 증상 2. 당뇨병에 따른 효과적인 운동처방
9	노화로 인해 발생하는 대표적 노인성질환	1. 노인성질환의 종류 및 특징 2. 노화에 따른 신체 변화와 노인성 질환
10	노인의 신체적 활동 프로그램	1. 건강한 노인 운동프로그램 2. 거동이 불편한 노인 운동프로그램