

창신대학교 강의계획서

과 목 명	건강과삶		
담당교수	정은유	소 속	카리스교양대학
수업 목표	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 본 교과목은 학생들에게 건강과 웰빙의 중요성을 이해하고 올바른 생활 습관을 개발하는 데 도움을 주는 데 있음. ✓ 학생들에게 올바른 식습관, 충분한 운동, 적절한 휴식, 스트레스 관리 등의 건강한 생활 습관을 실천하는 방법과 건강을 증진시키는 방법을 이해하는데 있음. 		
강의내용 요약	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 올바른 식습관과 영양: 건강한 식단의 구성, 영양소의 역할, 균형 잡힌 식습관을 통한 건강한 생활 방법에 대한 정보를 구성함. ✓ 꾸준한 운동의 중요성, 다양한 운동 방법, 일상적인 활동으로 건강을 유지하는 방법 등에 대한 소개 ✓ 스트레스의 원인과 효과, 스트레스 관리 전략, 정신 건강 유지를 위한 자기 방법사례와 현실적인 상황에서의 건강과 삶의 적용을 위한 학습활동으로 구성함. 		
기대효과	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 건강관련 다양한 주제들을 통해 학생들은 건강과 삶의 다양한 측면을 이해하고, 이를 실제로 적용하여 건강하고 균형 잡힌 삶을 살 수 있도록 함. ✓ 학생들에게 꾸준한 신체 활동이 건강에 미치는 긍정적인 영향을 강조하고, 다양한 운동 방법을 습득함. ✓ 학생들이 스트레스를 관리하고 정신적인 건강을 유지하는 방법에 대한 정보를 제공하여, 정신 건강에 대한 인식을 높일 수 있음. 		
기타			

주차/차시별 수업 계획

주차	차시	주차 강의별 설명
1주	1차시	-강의에 대한 설명 및 건강에 대한 정의
	2차시	-고대의 웰니스 개념과 삶의 질의 개념에 대한 설명
2주	1차시	-삶의 질 및 건강에 영향을 미치는 요인에 대한 설명
	2차시	-건강개선을 위한 행동변화의 중요성에 대한 설명
3주	1차시	-심리적 건강을 향상시키기 위한 다양한 방법에 대한 설명
	2차시	-심리적 건강을 향상시키기 위한 방법과 심리적 장애에 대한 설명
4주	1차시	-건강한 관계형성의 개념과 방법 및 갈등의 원인과 해결방안에 대한 설명
	2차시	-건강한 관계형성을 위한 방법에 대한 설명
5주	1차시	-스트레스의 개념에 대한 설명과 단계별 반응과정에 대한 설명
	2차시	-스트레스의 원인과 관리방법에 대한 설명
6주	1차시	-신체활동을 통한 건강개선방법에 대한 설명
	2차시	-노화에 따른 건강 변화에 대한 설명
7주	1차시	-건강한 식습관에 따른 건강과의 관계에 대한 설명
	2차시	-영양소에 대한 설명 및 보충제, 기능성 식품에 대한 설명과 건강과의 관계
8주	중간고사	
9주	1차시	-비만의 개념과 원인에 대한 설명
	2차시	-비만 동반질환 및 치료방법에 대한 설명
10주	1차시	-담배의 성분과 종류에 대한 설명
	2차시	-흡연의 영향과 관련된 질환에 대한 설명
11주	1차시	-약물의 범위와 오남용에 대한 설명
	2차시	-안전한 약물섭취 방법에 대한 설명
12주	1차시	-술의 역사 및 알코올중독의 개념에 대한 설명
	2차시	-알코올이 신체에 미치는 영향과 혈중농도에 대한 설명
13주	1차시	-인터넷 과의존의 개념과 유형에 대한 설명
	2차시	-인터넷 과의존의 영향과 안전 사용 수칙에 대한 설명
14주	1차시	-웰다잉의 개념에 대한 설명
	2차시	-죽음에 대한 설명과 연명의료에 대한 설명
15주	기말고사	