

돌아가기 | 출력

## 2015년 1학기 수업계획서

교과목 (Course Information)	과목명 (Course Title)	체력육성과운동처방	학수번호 (Course Number)	002680	분 반 (Class Section #)	01
	교재명 (Textbook)	체력육성과 운동처방				
	이수구분 (Course Type)	교선	학점 (Credit Hours)	2.0	시 간 (Hours Per Week)	이론(Theory Hours) : 2.00 실습(Practice Hours) : 0.00
주 수강대상	전교학생		강의요일·시간 (Days and Hours of Class)	목34		
			강의실 (Classroom Location)	생자424(402강의실)		
담당교수 (Instructor)	성 명 (Name)	이채산				
	소 속 (Dept.)	자연과학대학 사회체육학과	연 구 실 (Office)			
	연락처 (Contact Info.)	전 화 (Phone #)			휴 대 폰 (Cellular)	
		E-mail (E-mail)				

» 교과목기본정보(Class Information)

선수과목 또는 선수학습 (Prerequisites)	건강관련 도서 및 체력육성방법 도서 각 1권씩 읽기						
교과목의 성격 (Course Description)	심신의 건강을 유지하고 증진시키기 위해서는 올바르고 규칙적인 운동이 단계적으로 이루어져야 한다. 이런 합리적 운동 방법을 알기 위해서 먼저 인체의 생리적인 기전을 이해하고, 수강자들에게 자신의 건강을 평가하는 방법, 질병예방 및 올바른 운동처방 방법 등을 익힌다. 이는 신체적 손상을 방지하여 강건하고, 궁극적으로는 인생의 웰빙을 추구하자는데 있다						
교과수업 주요목표 (Objectives)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.노화, 건강 그리고 신체의 적응 능력의 이해</li> <li>2.체력의 이해 및 육성방법 능력의 배양</li> <li>3.운동과 에너지대사의 이해</li> <li>4.몸에 알맞는 운동방법을 이해하고 배양</li> <li>5.운동의 방법 및 효과를 이해하고 배양</li> <li>6.환경과 라이프 사이클에 따른 운동방법을 이해하고 배양</li> <li>7.몇가지 성인병을 예방하는 운동방법의 이해</li> </ol>						
활용기자재 (Instructional Equipments)	판 서 (Writing on the board)	유인물 (Handouts)	TV·비디오 (TV·Video)	LCD프로젝트 (LCD Projector)	OHP (OHP)	컴퓨터 노트북 (Computer/Notebook)	전자판서 시스템 (Electronic Blackboard)
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
성적평가 방법(%) (Grading (%))	중간/기말고사 (Mid-term/final exam)		과제및예습 (Homework and Preparation)				
	중간고사 (Mid-term)	기말고사 (Final exam)	출 석 (Attendance)	과제물 (Homework)	발 표 (Presentation)	학습태도 (Class participation)	수시고사 (Quiz)
	30%	30%	20%	10%	0%	5%	5%
수업방법 (Instructional)	강의식 (Lecture)	토론식 (Discussion)	세미나식 (Seminar)	실험실습식 (Experiment)	인터넷전용 (Exclusively)	인터넷병행 (On- and)	기타 (Other)

Methods)					on-line)	off-line)	methods)
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
참고도서 (Supplementary Readings)	1) 김용규, 권양기(2000). 스포츠, 운동영양학, 신아출판사 2) 김창국, 박기주(1995) 트레이닝 방법론, 도서출판 대경. 3) 김흥수 편저(2003). 체육학의 구성원리, 대경북스. 4) 박성순외 16인(2005). 운동역학, 대경북스. 5) 이대택(1998). 인간은 환경에 어떻게 적응하는가, 지성사. 6) 정영수외 8인 역(2013). 운동생리학, 레인보우북스.						
과제물 (Homework)	1. 자신의 신체상 및 건강관리방법(4월 16일(목)까지 기일 엄수) 2. 체력과 건강 증진을 위한 운동프로그램(6월 18일(목)까지 기일 엄수) * 과제물은 반드시 오프라인상으로만 제출합니다.						

>> 주별강의계획(Course Calendar)

실형·실습 교과목은 『연구실 안전환경 조성에 관한 법률』에 의거, 제 1주에 "실습(연구실)안전교육 안내" 문구를 추가하여 주시기 바랍니다.

제 1 주 (Week 1)	수업내용 (Class Topic(s))	1. 교과 오리엔테이션 2. 학습동기 부여 3. 분반 대표선출 및 소개 4. 현대사회와 운동의 필요성
제 2 주 (Week 2)	수업내용 (Class Topic(s))	<노화란 무엇이며, 그 원인은?> * 노화가 오는 주요신체부위 * 노화의 주범은 * 운동과 노화의 관계 * 대처하는 방법
제 3 주 (Week 3)	수업내용 (Class Topic(s))	<체력이란?> * 체력의 개념, 요소 그리고 분류 * 일상생활 및 운동(스포츠) 환경과의 체력 * 체력 검사란?
제 4 주 (Week 4)	수업내용 (Class Topic(s))	<신체움직임이 어떻게 일어나는가?> * 움직임에 필요한 에너지, 영양소의 흡수과정 및 장소 * ATP의 구조와 에너지 방출 * 운동 강도 및 운동지속 시간에 따른 에너지 생성 기전 * 각종의 스포츠 종목에서의 에너지 쓰임새
제 5 주 (Week 5)	수업내용 (Class Topic(s))	<신체를 알맞게 규칙적으로 운동한 후의 효과> * 근골계, 호흡순환계, 내분비계 등에 미치는 효과 * 근육 크기의 발달 및 유지에 영향을 주는 요인 * 근육의 분류, 근섬유의 종류와 특성, 근육의 수축 유형
제 6 주 (Week 6)	수업내용 (Class Topic(s))	<유산소성 운동은 어떻게 하나?> * 현대사회와 운동의 필요성 * 운동 부족으로 나타나는 현상 * 운동부족증 자가 진단법 * 심장 박동과 운동자각도 * 운동강도 정하기와 유산소 운동 전개방법
제 7 주 (Week 7)	수업내용 (Class Topic(s))	<저항성 운동은 어떻게 하나?> * 저항성 운동을 올바르게 하는 방법 * 자신에 알맞는 운동부하 정하기(최대반복회수 및 브르지키 공식) * 운동전개방법
제 8 주 (Week 8)	수업내용 (Class Topic(s))	중간고사
제 9 주 (Week 9)	수업내용 (Class Topic(s))	<저항성 운동의 실제> * 근육별 운동방법 상체운동 : 가슴, 어깨, 등, 삼두근, 이두근 운동 하체운동: 대퇴사두근, 슬와근, 종아리, 복부 운동

		* 호흡방법
제 10 주 ( Week 10)	수업내용 (Class Topic(s))	<서킷(순환)운동은 어떻게 하나?> * 서킷 운동의 개요 * 서킷 운동의 방법
제 11 주 ( Week 11)	수업내용 (Class Topic(s))	<운동능력 향상 보조물(금지약물)이란?> * 도핑(doping)의 역사와 개념 * 세계반도핑프로그램 * 금지약물 복용의 예 * 왜 프로선수 및 엘리트 선수들이 탐닉을 할까? * 그 현상이 사회에 미치는 영향
제 12 주 ( Week 12)	수업내용 (Class Topic(s))	<환경과 운동> * 고온 환경에서의 운동 * 저온 환경에서의 운동 * 습도와 운동 * 기압과 운동
제 13 주 ( Week 13)	수업내용 (Class Topic(s))	<라이프 사이클에 따른 운동은 어떻게 하나?> * 유아기의 운동 * 청소년기의 운동 * 중,노년기의 운동 * 여성의 운동
제 14 주 ( Week 14)	수업내용 (Class Topic(s))	<비만과 운동요법> * 비만의 개념 및 원인 * 측정방법 및 비만도 * 운동을 통한 체중조절의 효과? * 예방 및 치료방법 * 예방 및 운동, 식이요법
제 15 주 ( Week 15)	수업내용 (Class Topic(s))	<고혈압과 운동요법> * 고혈압의 원인 및 분류 * 혈압을 정확하게 측정하려면? * 식이 및 운동요법
제 16 주 ( Week 16)	수업내용 (Class Topic(s))	기말고사