

돌아가기 | 출력

## 2015년 1학기 수업계획서

교과목 (Course Information)	과목명 (Course Title)	현대사회와스포츠	학수번호 (Course Number)	003140	분 반 (Class Section #)	04
	교재명 (Textbook)	현대사회와 스포츠				
	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)	수12		
			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 2권 이상 읽기 스포츠 중계 2편 이상 시청하기						
교과목의 성격 (Course Description)	현대의 인간 생활에서 기계화, 자동화, 정보화는 직무의 획일화, 정신노동의 증가로 인하여 운동부족병, 정신적 스트레스 증가 및 인간소외 문제 등 심각한 병리 현상이 만연되고 있다. 이를 극복하는 방법으로 스포츠 활동의 필요성이 강조되고 있다. 따라서 수강자들에게 자신의 건강을 평가하는 방법, 질병예방 및 올바른 운동처방 방법 등을 알아보는데 있다.						
교과수업 주요목표 (Objectives)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.스포츠 개념 및 건강에 대하여 알아 본다.</li> <li>2.노화에 대하여 알아 본다.</li> <li>3.자연환경과 스포츠활동을 알아 본다.</li> <li>4.운동의 방법 및 효과 그리고 체력에 대하여 알아 본다.</li> <li>5.스포츠와 금지약물에 대하여 알아 본다.</li> <li>6.성인병과 운동요법에 대하여 알아 본다</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 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 Methods)	강의식 (Lecture)	토론식 (Discussion)	세미나식 (Seminar)	실험실습식 (Experiment)	인터넷전용 (Exclusively on-line)	인터넷병행 (On- and off-line)	기타 (Other methods)

	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
참고도서 (Supplementary Readings)	1)박철빈(1995). 건강과운동. 태근문화사. 2)강희성 역(1992). 운동검사와 운동처방. 대한교과서주식회사. 3)이석인의 2인(1993). 트레이닝론. 21세기교육사. 4)현송자(1991). 스포츠영양학. 21세기교육사.						
과제물 (Homework)	1. 자신의 신체상 및 건강관리방법(4월 15일(수)까지 *기일엄수) 2. 성인병과 운동요법(6월 17일(수)까지 *기일엄수) *과제물은 꼭 오프라인상으로만 제출합니다.						

>> **주별강의계획(Course Calendar)**

실험·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))	* 교과 오리엔테이션 및 학습동기부여 * 분반 대표선출 및 소개
제 2 주 ( Week 2)	수업내용 (Class Topic(s))	<현대사회와 건강> * 현대사회의구조 * 건강의 개념 * 인간은 왜 운동이 필요한가
제 3 주 ( Week 3)	수업내용 (Class Topic(s))	<스포츠란 무엇인가?> * 스포츠의 개념 및 어원 * 스포츠와 건강의 관련성 * 놀이, 게임 그리고 스포츠로의 발전 * 익스트림 스포츠란?
제 4 주 ( Week 4)	수업내용 (Class Topic(s))	<신체 어디에 노화가 오며, 그 원인은?> * 노화가 오는 주요신체부위 * 노화의 주범은 * 운동과 노화의 관계 * 대처하는 방법
제 5 주 ( Week 5)	수업내용 (Class Topic(s))	<자연환경과 스포츠> * 자연환경과 인간 * 스포츠윤리 이념과 환경교육 * 스포츠세계와 환경 -자연스포츠(eco-sports)와 환경문제 -스포츠 경기장 및 시설물 건설과 환경문제 -관광산업에서 레저스포츠와 환경문제
제 6 주 ( Week 6)	수업내용 (Class Topic(s))	<스포츠와 금지약물> * 도핑(doping)의 역사와 개념 * 세계반도핑프로그램 * 금지약물 복용의 예 * 왜 프로선수 및 엘리트 선수들이 탐닉을 할까? * 그 현상이 사회에 미치는 영향
제 7 주 ( Week 7)	수업내용 (Class Topic(s))	<운동의 효과> * 근골격, 호흡순환계, 내분비계 등에 미치는 효과 * 근육 크기의 발달 및 유지에 영향을 주는 요인 * 근육의 분류, 근섬유의 종류와 특성, 근육의 수축
제 8 주 ( Week 8)	수업내용 (Class Topic(s))	중간고사
제 9 주 ( Week 9)	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 10 주 ( Week 10)	수업내용 (Class Topic(s))	<저항성 운동은 어떻게 하나?> * 저항성 운동을 올바르게 하는 방법 * 자신에 알맞는 운동부하 정하기(최대반복회수 및 브르지키 공식) * 운동전개 방법
제 11 주 ( Week 11)	수업내용 (Class Topic(s))	<저항성운동의 실제> * 근육별 운동방법 상체운동 : 가슴, 어깨, 등, 삼두근, 이두근 운동 하체운동: 대퇴사두근, 슬와근, 종아리, 복부 운동 * 호흡방법
제 12 주 ( Week 12)	수업내용 (Class Topic(s))	<비만과 운동요법> * 비만의 개념 및 원인 * 측정방법 및 비만도 * 운동을 통한 체중조절의 효과? * 예방 및 치료방법
제 13 주 ( Week 13)	수업내용 (Class Topic(s))	<고혈압과 운동요법> * 고혈압의 원인 및 분류 * 혈압을 정확하게 측정하려면? * 식이 및 운동요법
제 14 주 ( Week 14)	수업내용 (Class Topic(s))	<고지혈증과 운동요법> * 고지혈증의 개념 및 원인 * 고지혈증의 기준 * 예방 및 운동, 식이요법
제 15 주 ( Week 15)	수업내용 (Class Topic(s))	<당뇨병과 운동요법> * 당뇨병의 개념 및 원인 * 당뇨병의 기준 * 예방 및 운동, 식이요법
제 16 주 ( Week 16)	수업내용 (Class Topic(s))	기말고사