

2016학년도 1학기 수업계획서



교과목	과목명	현대사회와 스포츠	학수번호	003140	분반	01
	이수구분	교선	학점	2.0	시간	이론 : 2.00 / 실습 : 0.00
	인증구분		교재명	현대사회와 스포츠		
주 수강대상	전체 학생		강의요일/시간	목56		
			강의실	사범관시청각실		
담당교수	성명	이채산				
	소속	자연과학대학 사회체육학과				
	연락처	전화		연구실		
		휴대폰		Email		
면담가능요일/시간	화요일/7 8교시					

교과목 기본정보

선수과목 또는 선수학습	건강관련 도서 2권 이상 읽기 스포츠 중계 2편 이상 시청하기				이수체계도의 선수과목	
교과목 성격	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 운동 처방 방법 등을 알아보는데 있다.					
교과목 목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스포츠 개념 및 건강에 대하여 알아 본다. 2. 자연환경과 스포츠 활동을 알아 본다. 3. 스포츠와 금지약물 4. 스포츠와 심리훈련 및 사회화 5. 노화에 대하여 알아 본다. 6. 올바른 운동 방법 및 효과 7. 성인병과 운동요법에 대하여 알아 본다 					
활용기자재	유인물	LCD프로젝트	컴퓨터노트북	전자철판	기타	
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
수업방법	강의식	토론식	세미나식	실험실습식	인터넷전용	인터넷병행
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

성적평가방법(%)	중간(수시)/기말 고사		출석 및 과제		기타평가도구(20%)					
	중간	기말	출석	과제	발표	토론	퀴즈	팀활동	태도	기타
	30	30	10	10	0	0	5	0	10	5
참고도서	1)박철빈(1995). 건강과운동. 태근문화사. 2)강희성 역(1992). 운동검사와 운동처방. 대한교과서주식회사. 3)이석인의 2인(1993). 트레이닝론. 21세기교육사. 4)현송자(1991). 스포츠영양학. 21세기교육사.									
유의사항	과제물은 오프라인상으로 제출									

교과목 학습성과

학습성과(PO)	학습성과 중요도	교과목 학습성과 내용
1.기초지식	상(●)	스포츠의 개념 및 정의
1.기초지식	중(●)	
5.협동능력	중(●)	스포츠를 통한 구성원의 결속 및 통합능력
7.영향이해	상(●)	현대사회에 있어서 올바른 건강방법의 이해

주별 세부내용

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
1	제1강 현대 사회와 스포츠 개관	1. 교과 오리엔테이션 및 학습동기 부여 2. 분반 대표선출 및 소개 3. 현대사회의 특징	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 ppt교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
2	제2강 현대 사회와 인간건강	1. 현대사회의 구조 2. 건강의 개념 3. 인간은 왜 운동이 필요한가	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	현대사회의 특징, 병폐 및 스포츠의 역할 제출일: 2016년 4월 14일(목) 기일업수	교재 ppt교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
3	제3강 스포츠란 무엇인가?	1. 스포츠의 개념 및 어원 2. 스포츠와 건강의 관련성 3. 놀이, 게임 그리고 스포츠로의	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 ppt교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
		발전 4 익스트림 스포츠란?			
4	제4강 자연 환경과 스포츠	1. 자연환경과 인간 2. 스포츠윤리 이념과 환경교육 3. 스포츠 세계와 환경 -자연스포츠(eco-sports)와 환경문제 -스포츠 경기장 및 시설물 건설과 환경문제 -관광산업에서 레저스포츠와 환경문제	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 ppt교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
5	제5강 스포츠와 금지약물	1. 도핑(doping)의 역사와 개념 2. 세계반도핑프로그램 3. 금지약물 복용의 예 4. 왜 프로선수 및 엘리트 선수들이 탐닉을 할까? 5. 그 현상이 사회에 미치는 영향	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 ppt교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
6	제6강 스포츠와 심리훈련	1. 스포츠심리학의 현장 적용 2. 운동수행의 기초 1) 기본 기술의 연마 (1) 성취동기 (2) 자각 (3) 생산적 사고 (4) 유능감 2) 신체훈련 및 팀 기술 (1) 팀 자신감 (2) 응집력 (3) 의사소통 (4) 리더십 3) 심리기법의 적용	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 ppt교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
		(1) 목표설정 (2) 각성 조절 및 이완 (3) 심상 (4) 사고조절 (5) 루틴 4) 이상적 심리상태			
7	제7강 스포츠와 사회화	1. 사회학 1) 통합과 사회화 2) 문화 3) 체육학에 관한 사회학의 의미 2. 대중매체 1) 대중매체의 특성 2) 대중매체의 의미 3. 스포츠매체 4. 그 밖의 관련영역 1) 스포츠와 정치 2) 스포츠와 경제	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	자신의 신체상 및 건강관리방법 제출일: 2016년 5월 26일(목) 기일업수	교재 ppt교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
8	중간고사	중간고사	<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
9	제8강 현대인의 노화	1. 노화가 오는 주요 신체부위 2. 노화의 주범은 3. 운동과 노화의 관계 4. 대처하는 방법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 ppt교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
10	제9강 스포츠와 환경	1. 기온과 트레이닝 1) 고온에 대한 생리적 반응 2) 고온에서의 트레이닝 방법 3) 저온에 대한 생리적 반응 4) 저온에서의 트레이닝 방법 2. 습도와 트레이닝 1) 상대습도	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 ppt교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
		2) 절대습도 3. 기압과 트레이닝 1) 고지(저기압) 환경에 대한 생리적 반응 2) 고지(저기압) 환경에서의 트레이닝 방법 3) 고지에 서의 인터벌 트레이닝 방법			
11	제10강 스포츠의 효과	1. 근골계, 호흡순환계, 내분비계 등에 미치는 효과 2. 근육 크기의 발달 및 유지에 영향을 주는 요인 3. 근육의 분류, 근섬유의 종류와 특성, 근육의 수축	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 ppt교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
12	제11강 올바른 유산소성 운동은?	1. 현대사회와 운동의 필요성 2. 운동부족으로 나타나는 현상 3. 운동부족증 자가진단법 4. 심장 박동과 운동자각도 5. 운동강도 정하기와 유산소운동 전개 방법	<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 ppt교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
13	제12강 현대인의 저항성 운동은?	1. 저항성 운동을 바르게 하는 방법 2. 자신에 알맞는 운동부하 정하기(최대 지키 공식) 3. 반복회수 및 브르지기 공식) 4. 운동전개 방법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 ppt교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
14		1. 당뇨병의 개념 및			

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
	제13강 당뇨병과 운동요법>	원인 2. 당뇨병의 기준 3. 예방 및 운동, 식이요법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 ppt교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
15	제14강 고지혈증과 운동요법	1. 고지혈증의 개념 및 원인 2. 고지혈증의 기준 3. 예방 및 운동, 식이요법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 ppt교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
16	기말고사	기말고사	<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____