

강의계획서

교과목	교과목명	운동과 건강	학점	3
	개설학부(과)/전공	인문교양학부	담당교수	이승훈
수업목표	1. 건강과 체력의 개념을 이해하고, 현대사회에서 운동부족의 실태와 건강한 삶을 위한 운동의 중요성을 인식한다. 2. 효과적인 운동을 위한 운동처방의 개념과 중요성 및 원리를 습득한다. 3. 성인병을 이해하고, 이에 대한 운동의 긍정적인 효과를 설명한다.			
교과목개요	건강이 무엇보다 강조되는 현대사회에서 신체활동을 통한 건강의 중요성을 인식하고, 다양한 운동 영역에 적극적인 참여의식을 가질 수 있도록 신체활동과 건강에 대한 과학적 기초지식을 제공한다. 또한 생활방식을 개선하는 데 도움이 되는 여러 건강지식과 운동방법을 다룬다.			
수업형태	강의유형	강의식		
	교육자료	파워포인트		

주별 강의 내용

주 별	강의(실습) 내용	강의(실습) 방법	활용 기자재
1	강의진행 방법 소개	강의, 발표, 토론	컴퓨터, 빔프로젝트
2	건강의 정의	강의, 발표, 토론	컴퓨터, 빔프로젝트
3	운동과 사회적 건강	강의, 발표, 토론	컴퓨터, 빔프로젝트
4	운동의 이점	강의, 발표, 토론	컴퓨터, 빔프로젝트
5	적정 운동 수준	강의, 발표, 토론	컴퓨터, 빔프로젝트
6	적당한 운동량	강의, 발표, 토론	컴퓨터, 빔프로젝트
7	근력 운동 프로그램	강의, 발표, 토론	컴퓨터, 빔프로젝트
8	중간고사		
9	운동량 측정	강의, 발표, 토론	컴퓨터, 빔프로젝트
10	비만도 측정	강의, 발표, 토론	컴퓨터, 빔프로젝트
11	어린이와 청소년	강의, 발표, 토론	컴퓨터, 빔프로젝트
12	노인과 건강	강의, 발표, 토론	컴퓨터, 빔프로젝트
13	임산부와 건강	강의, 발표, 토론	컴퓨터, 빔프로젝트
14	운동과 건강이란?	강의, 발표, 토론	컴퓨터, 빔프로젝트
15	기말고사		