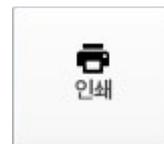


2016학년도 2학기 수업계획서



교과목	과목명	체력육성과운동처방	학수번호	002680	분반	01
	이수구분	교선	학점	2.0	시간	이론 : 2.00 / 실습 : 0.00
	인증구분		교재명	체력육성과 운동처방		
주 수강대상	전체 학생		강의요일/시간	수12		
			강의실	공학관564(501강의실)		
담당교수	성명	이채산				
	연락처	전화		연구실		
		휴대폰		Email		
	면담가능요일/시간	금요일 34교시				

교과목 기본정보

선수과목 또는 선수학습	건강관련 도서 및 체력육성방법 관련도서 각 1권씩 읽기				이수체계도의 선수과목	
교과목 성격	교과목 성격 심신의 건강을 유지하고 증진시키기 위해서는 올바르게 규칙적인 운동이 단계적으로 이루어져야 한다. 이런 합리적 운동 방법을 알기 위해서 먼저 인체의 생리적인 기전을 이해하고, 수강자들에게 자신의 건강을 평가하는 방법, 질병 예방 및 올바른 운동처방 방법 등을 익힌다. 이는 신체적 손상을 방지하여 강건하고, 궁극적으로는 인생의 웰빙을 추구하자는데 있다					
교과목 목표	1.노화, 건강 그리고 신체의 적응 능력의 이해2.체력의 이해 및 육성방법 능력의 배양 3.운동과 에너지대사의 이해 4.몸에 알맞는 운동방법을 이해하고 배양 5.운동의 방법 및 효과를 이해하고 배양 6.환경과 라이프 사이클에 따른 운동방법을 이해하고 배양 7.몇가지 성인병을 예방하는 운동방법의 이해					
활용기자재	유인물	LCD프로젝트	컴퓨터노트북	전자철판	기타	
	<input checked="" 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) 김용규, 권양기(2000). 스포츠, 운동영양학, 신아출판사 2) 김창국, 박기주(1995) 트레이닝 방법론, 도서출판 대경. 3) 김홍수 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.									
유의사항										

교과목 학습성과

학습성과(PO)	학습성과 중요도	교과목 학습성과 내용
1.기초지식	상(●)	신체 움직임의 기초 생리학적 기전 이해
3.문제해결	상(●)	자신의 체력 및 건강상태를 고려한 운동 프로그램 작성 능력
7.영향이해	중(●)	합리적이고 과학적인 올바른 운동 후 신체에 미치는 영향이해

교과목별 NCS분류 지정

교과목	대분류	중분류	소분류	일치 비율
등록된 NCS분류가 존재하지 않습니다.				

* [NCS 및 학습모듈 검색 \(참고 사이트 바로가기\)](#)

* 비율은 NCS항목에 교과목 성격이 얼마나 일치하는지를 판단하는 기준입니다.

주별 세부내용

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
1	수업계획서 소개 제1강 현대 사회의 운동의 필요성	1) 교과 오리엔테이션 2) 학습동기 부여 3) 분반 대표선출 및 소개 4) 현대사	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	과제 1 제 목 : 자 신의 신체 상 및 운동 방법 제출일: 2016.10.12 (수)	교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 ppt _____

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
		회와 운동의 필요성			
2	제2강 인체 노화	1) 노화가 오는 주요 신체부위 2) 노화의 주범은 3) 운동과 노화의 관계 4) 대처하는 방법 강의	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 ppt _____
3	제3강 기초 운동과학	1) 인체 움직임 시스템(운동사슬)의 구성요소 2) 신경계, 골격계, 근육계, 내분비계의 기본구조와 기능 3) 이 체계들이 운동에 어떻게 반응하고 적응하는지?	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 ppt _____
4	제4강 운동 대사와 생체에너지론	1) 움직임에 필요한 에너지 생성의 기본과정 2) 호기성과 혐기성 대사 3) 에너지 통로를 운동강도 및 운동지속 시간별로 구별 4) 탄수화물, 지방, 단백질이 운동에 사용되는 과정 5) 일정한 강도 및 고강도로 운동할 때의 에너지 사용 차이 6) 에너지 생성 과정에서 나타나는 적응 현상	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 ppt _____
5	제5강 체력 개념 및 평가	1) 체력의 개념, 요소 그리고 분류 2) 건강력 설문지 관	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
		리 방법 3) 자세의 중요성 및 움직임 관찰 4) 건강체력 평가			
6	제6강 심폐 체력 운동	1) 현대사회와 운동의 필요성 2) 운동 부족으로 나타나는 현상 3) 운동부족증 자가진단법 4) 심장 박동과 운동자각도 5) 운동강도 정하기와 유산소운동 전개방법 강의	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	과제 2. 제 목: 건강 및 체력증진을 위한 운동프로그램 제출일: 2016.11.23 (수)	교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 ppt _____
7	제7강 저항성 운동의 개념	1) 저항성 운동을 올바르게 하는 방법 2) 안정화, 근지구력, 근비대, 근력과 파워 정의 3) 자신에 알맞는 운동부하 정하기(최대 반복회수 및 브리지 키 공식) 4) 운동전개방법 강의	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____
8	중간고사		<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 ppt _____
9	제8강 저항성 운동의 실제	1) 근육별 운동방법 상체운동: 가슴, 어깨, 등, 삼두근, 이두근 운동 하체운동: 대퇴사두근, 슬와근, 종아리, 복부 운동 2) 호흡방법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
10	제9강 코어 운동의 개념	1) 코어 근육계의 중요성 이해 2) 안정화 시스템과 움직임 시스템 구별 3) 코어 운동의 중요성 4) 대상자를 위한 코어 운동 프로그램 설계	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 ppt _____
11	제10강 유연성 운동의 개념	1) 인체 움직임 시스템(인체사슬)에서 근육 불균형의 영향 2) 통합된 유연성 운동 프로그램의 과학적 근거 3) 유연성 기법들의 다양한 형태 4) 주어진 상황에 대해 적절한 유연성 기법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____
12	제11강 환경과 운동	1) 고온 환경에서의 운동 2) 저온 환경에서의 운동 3) 습도와 운동 4) 기압과 운동	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 ppt _____
13	제12강 영양과 보충제	1) 다량 영양소와 그 기능 2) 섭취 에너지, 에너지 소비량 및 체중 조절에 미치는 영향 3) 식이보충제의 정의, 분류 및 사용 4) 에르고제닉과 운동수행력 향상과의 관계 5) 왜 프로 선수 및 엘리트 선수	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 ppt _____

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
		들이 탐닉을 할까?			
14	14 제13강 비만과 운동요법	1) 비만의 개념 및 원인 2) 측정방법 및 비만도 3) 운동을 통한 체중 조절의 효과? 4) 예방 및 치료방법 5) 예방 및 운동, 식이요법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 ppt _____
15	제14강 당뇨병과 운동요법	1) 당뇨병의 원인 및 분류 2) 예방 및 치료방법 3) 식이 및 운동요법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 ppt _____
16	기말고사		<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재물 _____ 유인물 _____ 기타물 _____