

2017학년도 1학기 수업계획서



교과목	과목명	스포츠와건강	학수번호	002664	분반	01
	이수구분	교선	학점	2.0	시간	이론 : 2.00 / 실습 : 0.00
	인증구분		교재명	스포츠와 건강		
주 수강대상	전체 학생		강의요일/시간	화56		
			강의실	공학관498(407강의실)		
담당교수	성명	이채산				
	소속	자연과학대학 스포츠과학부				
	연락처	전화		연구실		
		휴대폰	010	Email		
면담가능요일/시간	금요일(전화요망)					

교과목 기본정보

선수과목 또는 선수학습	건강관련 도서 1권 이상 읽기 스포츠 관련자료 2편 이상 시청하기				이수체 계도의 선수과 목	
교과목 성격	현대의 인간 생활에서 기계화, 자동화, 정보화는 직무의 획일화, 정신노동의 증가로 인하여 운동부족병, 정신적 스트레스 증가 및 인간소의 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 알아보는 데 있다.					
교과목 목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스포츠 개념 및 건강의 이해 2. 자연환경과 스포츠활동과의 관계 3. 스포츠와 금지약물 그리고 영양 4. 스포츠와 인지심리 5. 인간과 노화의 관계 6. 스포츠상해와 예방의 이해 7. 올바른 운동 방법 및 효과 					
활용기자재	유인물	LCD프로젝트	컴퓨터노트북	전자칠판	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										

교과목 학습성과

학습성과(PO)	학습성과 중요도	교과목 학습성과 내용
1.기초지식	상(●)	스포츠의 근원적 본질 및 정의
5.협동능력	상(●)	스포츠를 통한 구성원의 결속 및 통합능력
7.영향이해	상(●)	스포츠 활동을 통한 올바른 건강방법의 이해

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 스포츠와 건강개관	1. 교과 오리엔테이션 및 학습동기부여 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 _____	1. 보고서: 현대사회의 특징, 병폐 및 스포츠의 역할 2. 제출일: 2017년 4월 18일(화) 기일업수	교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
2	제2강 현대 사회와 인간건강	1. 현대사회의구조 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 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
3	제3강 스포츠란 무엇인가?	1. 스포츠의 개념 및 어원 2. 스포츠와 건강의 관련성 3. 놀이, 게임 그리고 스포츠로의 발전 4 익스트림 스포츠란?	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
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 레저 스포츠와 환경문제	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
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 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
6	제6강 스포츠와 인지심리	1. 스포츠심리학의 현장 적용 2. 운동수행의 기초 1) 기본 기	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
		술의 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 (1) 목표설정 (2) 각성 조절 및 이완 (3) 심상 (4) 사고 조절 (5) 루틴 4) 이상적 심리상태			
7	제7강 스포츠와 체력 그리고 평가	1) 체력의 개념, 요소 그리고 분류 2) 건강력 설문지 관리 방법 3) 자세의 중요성 및 움직임 관찰 4) 건강체력 평가	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	1. 보고서: 자신의 신체상 및 건강관리방법 2. 제출일: 2017년 5월 23일(화) 기일업수	교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
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 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
10	제9강 올바른 유산소성 운동은?	1. 현대사회와 운동의 필요성 2. 운동 부족으로 나타나는 현상 3. 운동부족증 자가진단법 4. 심장 박	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
		동과 운동 자각도 5. 운동강 도 정하기 와 유산소 운동 전개 방법			
11	제10강 을 바른 저항 성 운동은?	1. 저항성 운동을 율 바르게 하 는 방법 2. 자신에 알맞는 운 동부하 정 하기(최대 3. 반복회 수 및 브르 지키 공식) 4. 운동전 개 방법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
12	제11강 스 포츠와 환 경 (기온, 습도 그리고 기 압)	1. 기온과 운동 1) 고온에 대한 생리 적 반응 2) 고온에 서의 운동 방법 3) 저온에 대한 생리 적 반응 4) 저온에 서의 운동 방법 2. 습도와 운동 1) 상대습 도 2) 절대습 도 3. 기압과 운동 1) 고지(저 기압) 환경 에 대한 생 리적 반응 2) 고지(저 기압) 환경 에서의 운 동 방법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
13	제12강 스 포츠의 효 과	1. 근골계, 호흡순환 계, 내분비 계 등에 미 치는 효과 2. 근육 크 기의 발달 및 유지에 영향을 주 는 요인 3. 근육의 분류, 근섬 유의 종류 와 특성, 근 육의 수축	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
14	제13강 스포츠상해 예방과 응급처치	1. 응급상황 대처(심폐소생술 등) 2. 근골격계 손상에 대한 예방 및 응급처치(발, 무릎 등의 구조와 기능) 3. 환자 수송방법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
15	제14강 스포츠와 영양	1. 다량 영양소와 그 기능 2. 섭취에 너지, 에너지 소비량 및 체중 조절에 미치는 영향 3. 식이보충제의 정의, 분류 및 사용	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 피피티 _____
16	기말고사	기말고사	<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____