

> 출력

교과목명	체육(운동과건강)	이수구분	생활
교과코드	U71861101	분반	1
학과	미네르바교양대학(서울)	학년	
교수	김태영	학점/강의	2/2
강의시간		E-mail	
제한인원	85	면담가능시간	
교과목개요 및 학습목표	<p>최근 학생들이 건강에 대한 관심이 증가되고 있다. 특히 활동량 부족으로 인하여 체지방이 증가하고 근력이 감소하여 젊은 연령중에서도 생활습관병이 나타나고 있는 실정이다. 따라서 본 교과목은 학생들에게 바람직한 신체활동의 방법을 제시하고 운동을 생활화 할 수 있도록 도움을 주고자 하는데 목적이 있다. 또한 올바른 운동 방법이나 음식 섭취 습관을 바르게 제시하여 학생들의 좋은 건강 습관을 갖도록 하는데 학습의 목적이 있다.</p>		
교재	<p>- 데이비드 니만지움, 전정권 옮김(2009). 운동과 건강. 시조사.                  - 백운호(2015). 생활습관과 운동과학. 대경북스                  - 안의수, 윤진관, 홍용, 이한, 우상구(2015). 삶의질향상을 위한 운동과 건강. 현문사</p>		
참고문헌			

수업운영방법	개요	* 교수자의 이론 강의 위주의 수업								
	방식	강의	토론	세미나	실습	시청각	유인물	견학	기타	
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
기자재	판서	OHP	슬라이드	카드	비디오	오디오	컴퓨터	기타		
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	

학습 평가방법	<p>(1)중간시험(%) : 0                  (2)기말시험(%) : 60                  (3)출석(%) : 20                  (4)과제물(%) : 20                  (5)기타(%) (발표및토론,프로젝트,수업참여도등) : 0                  (6)학생본인부담                  - 비용 :                  - 설명 :</p>
---------	--

학습평가방법 추가설명	
기타안내 및 유의사항	<p>* 출석에 불이력이 생기지 않도록 시간 엄수 바랍니다.                  * 레포트 기한이 정해져 있으니 기한이 지나면 제출 하실 수 없습니다(시간 엄수해 주세요).</p>

제 1과제	과제명	본인의 신체활동량과 음식섭취량에 대하여 조사하기 (구체적인 세부내용은 추후에 공지하겠음)
	제출일	
	목표	
	진행 방법 및 유의 사항	
	참고자료	
제 2과제	과제명	
	제출일	
	목표	
	진행 방법 및 유의 사항	
	참고자료	
제 3과제	과제명	
	제출일	
	목표	
	진행 방법 및 유의 사항	
	참고자료	

주자	강의범위 및 내용
제 1주	건강과 체력의 개념
제 2주	인체의 구성과 체력의 이해
제 3주	건강평가와 위험도
제 4주	운동의 필요성 및 효과
제 5주	운동 트레이닝의 이해
제 6주	체력향상을 위한 운동방법(1)
제 7주	체력향상을 위한 운동방법(2)
제 8주	학습한 내용 정리하기 (학생들 스스로 자습하는 시간임)
제 9주	생활습관병과 운동(1)
제 10주	생활습관병과 운동(2)
제 11주	생활습관병과 운동(3)
제 12주	생활습관병과 운동(4)
제 13주	운동 손상에 대한 이해
제 14주	운동과 정신건강의 이해
제 15주	기말시험

