

수업계획서

스마트한 신(信·新·伸)인재 양성

2024년도 2학기

2024-08-06 17:02:40

▶ 교과목안내

| | | | | | |
|------|-----------------|------|------|------|------|
| 교과목명 | 인체질병과건강한살 | 과목번호 | | 이수구분 | 교양선택 |
| 이수단위 | 2학점 이론2시간 실습0시간 | 평가방법 | 상대평가 | 수업유형 | 온라인 |

▶ 담당교수

| | | | | | |
|------|--|---------|------|--------|--|
| 소속 | | 직군 | 전임교원 | 성명 | |
| 연구실 | | 연락처 | | E-MAIL | |
| 면담시간 | | 더커움지도시간 | | | |

▶ 수업시간및장소

| 주야구분 | 학년 | 신청대상 | 수업시간 | 집중이수 |
|------|----|------|------|------|
| 주간 | 1 | | | |

▶ 교수학습방법

| 강의 | 토론/토의 | 발표 | 실험/실습 | 문제풀이 |
|---|-------|------|-------|------|
| Y PBL (Problem Based Learning) 문제 중심학습 | | 사례연구 | 팀타형 | 초형강의 |
| 기타 | | | | |

▶ 교과목개요

건강은 단지 질병이 없는 상태가 아니라 신체적, 정신적, 사회적으로 완전히 안녕한 상태이다. 인생에서 건강만큼 중요한 것은 없다. 질병을 예방하는 것뿐만 아니라 건강한 삶을 영위하기 위해서는 규칙적인 운동 및 올바른 생활 습관이 필수적이다. 이 수업에서는 인체 질병을 예방하고 건강한 삶을 영위하기 위한 올바른 방법에 대해 이해하고 실천할 수 있도록 할 것이다.

| | |
|----------|--------|
| 권장 선수교과목 | 여성과 건강 |
|----------|--------|

건강은 단지 질병이 없는 상태가 아니라 신체적, 정신적, 사회적으로 완전히 안녕한 상태이다. 인생에서 건강만큼 중요한 것은 없다. 질병을 예방하는 것뿐만 아니라 건강한 삶을 영위하기 위해서는 규칙적인 운동 및 올바른 생활 습관이 필수적이다. 이 수업에서는 인체 질병을 예방하고 건강한 삶을 영위하기 위한 올바른 방법에 대해 이해하고 실천할 수 있도록 할 것이다.

| | |
|----------|--------|
| 권장 선수교과목 | 여성과 건강 |
|----------|--------|

▶ 역량기반 수업목표

| | |
|------|---------|
| 수업목표 | 관련 하위역량 |
|------|---------|

▶ KIU 핵심역량

| 역량군 | 공동체역성 | | 소통 | | 통합적사고 | | 문제해결 | | 자기개발 | | 전문성 | |
|------|-------|--------|------|-------|--------|-----|------|------|---------|---------|-----------|--------|
| | 인간미 | 사회적 실천 | 공감능력 | 대인 관계 | 종합적 사고 | 유연성 | 실행력 | 협업능력 | 자기조절 능력 | 진로개발 역량 | 전문지식 활용능력 | 기업가 정신 |
| 하위역량 | | 10 | | 20 | 10 | | | 10 | 20 | | 30 | |

▶ 활용기자재

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|----|
| 실관 | 비디오 | 오디오 | 컴퓨터 | 유인물 | 범프로젝트 | 모바일 | 기타 |
| | | | Y | Y | Y | | |

▷ 교수학습방법

| 강의 | 토론/토의 | 발표 | 실험/실습 | 문제풀이 |
|---|--|------|-------|------|
| Y | | | | |
| PBL (Problem Based Learning) 문제중심학습 | PJBL (Project Based Learning) 프로젝트중심학습 | 사례연구 | 팀티칭 | 초청강의 |
| 기타 | | | | |

▷ 교과목개요

건강은 단지 질병이 없는 상태가 아니라 신체적, 정신적, 사회적으로 완전히 안녕한 상태이다. 인생에서 건강만큼 중요한 것은 없다. 질병을 예방하는 것뿐만 아니라 건강한 삶을 영위하기 위해서는 규칙적인 운동 및 올바른 생활 습관이 필수적이다. 본 수업에서는 인체 질병을 예방하고 건강한 삶을 영위하기 위한 올바른 방법에 대해 이해하고 실천할 수 있도록 할 것이다.

| | |
|----------|--------|
| 권장 선수교과목 | 여성과 건강 |
|----------|--------|

건강은 단지 질병이 없는 상태가 아니라 신체적, 정신적, 사회적으로 완전히 안녕한 상태이다. 인생에서 건강만큼 중요한 것은 없다. 질병을 예방하는 것뿐만 아니라 건강한 삶을 영위하기 위해서는 규칙적인 운동 및 올바른 생활 습관이 필수적이다. 본 수업에서는 인체 질병을 예방하고 건강한 삶을 영위하기 위한 올바른 방법에 대해 이해하고 실천할 수 있도록 할 것이다.

| | |
|----------|--------|
| 권장 선수교과목 | 여성과 건강 |
|----------|--------|

▷ 역량기반 수업목표

| | |
|------|---------|
| 수업목표 | 관련 하위역량 |
|------|---------|

▷ KIU 핵심역량

| 역량군 | 공동체 의식 | | 소통 | | 통합적 사고 | | 문제해결 | | 자기개발 | | 전문성 | |
|------|--------|--------|------|-------|--------|-----|------|------|---------|---------|-----------|--------|
| | 인간미 | 사회적 실천 | 공감능력 | 대인 관계 | 종합적 사고 | 유연성 | 실행력 | 협업능력 | 자기조절 능력 | 진로개발 능력 | 전문지식 활용능력 | 기업가 정신 |
| 하위역량 | | 10 | | 20 | 10 | | | 10 | 20 | | 30 | |

▷ 활용기자재

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|----|
| 철판 | 비디오 | 오디오 | 컴퓨터 | 유인물 | 범프로젝트 | 모바일 | 기타 |
| | | | Y | Y | Y | | |

▷ 교재

| | |
|------|--|
| 주교재 | 락미섭 등(2020). 현대인의 건강을 위한 지침서, 라이프사이언스. |
| 참고자료 | |

▷ 학습평가방법

| 평가항목 | 시험(40~60%) | | 출석(10~20%) | 기타(20~50%) | | | | |
|------------|---|--|------------|------------|-------|------|----|-------|
| | 중간평가 | 기말평가 | | 과제물 | 발표/토론 | 수시시험 | 태도 | 실험/실습 |
| | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | | | |
| 시험(40~60%) | 중간평가 | 중간고사 이전(1~7주차) 학습 내용에 대한 필기시험 객관식 | | | | | | |
| | 기말평가 | 중간고사 이후(9~14주차) 학습 내용에 대한 필기 시험 객관식 | | | | | | |
| 출석(10~20%) | 경일대학교 학사운영규정에 의거하며 결석일수가 수업일수의 1/3을 초과할 경우 실격(F) 처리 | | | | | | | |
| 기타(20~50%) | 과제물 | | | | | | | |
| | 발표/토론 | 주차마다 개별 토론 주제에 대하여 간략하게(1~2문장) 서술 진행 필요. | | | | | | |
| | 수시시험 | 매주 주차퀴즈가 5문제 있음. | | | | | | |
| | 태도 | | | | | | | |
| | 실험/실습 | | | | | | | |
| 기타 | | | | | | | | |

▷ 주차별 수업 세부계획

| 주차 | 구분 | 내용 |
|----|-----------|--|
| 1 | 수업주제 | 오리엔테이션 |
| | 주차별 수업목표 | 수업 진행 방법을 이해한다. |
| | 수업내용 및 방법 | 교과목 개요 및 수업 진행 방법 설명, 웰니스의 개념 강의 |
| | 과제/준비물 | 교재 |
| | 집중이수 수업일시 | |
| 2 | 수업주제 | 건강의 평가 |
| | 주차별 수업목표 | 건강의 개념을 이해한다. |
| | 수업내용 및 방법 | 1. 건강이란 무엇인가 2. 건강에 어떤 영향을 미치는가? 3. 마음챙김은 건강에 어떤 영향을 미치는가? |
| | 과제/준비물 | 교재 |
| | 집중이수 수업일시 | |
| 3 | 수업주제 | 정신 건강 증진 및 유지 |
| | 주차별 수업목표 | 1. 정신 건강 증진 방법을 이해한다. 2. 심리적 건강 증진을 위한 열쇠 3. 심리적 건강이 악화될 때 |
| | 수업내용 및 방법 | 심리적 건강 |
| | 과제/준비물 | 교재 |
| | 집중이수 수업일시 | |

▷ 주차별 수업 세부계획

| 주차 | 구분 | 내용 |
|----|-----------|---|
| 4 | 수업주제 | 스트레스 관리 및 삶의 어려움 극복하기 |
| | 주차별 수업목표 | 스트레스 관리 방법을 이해한다. |
| | 수업내용 및 방법 | 1. 스트레스란 무엇인가? 2. 스트레스에 대한 신체 반응 3. 스트레스의 신체적 영향 4. 스트레스의 원인 5. 스트레스 반응에 영향을 미치는 개별 요인들 |
| | 과제/준비물 | 교재 |
| | 집중미수 수업일시 | |
| 5 | 수업주제 | 수면 개선하기 |
| | 주차별 수업목표 | 수면 개선 방법을 이해한다. |
| | 수업내용 및 방법 | 1. 불면증 2. 수면의 중요성 3. 수면 과정 4. 수면 장애 5. 충분한 숙면 취하기 |
| | 과제/준비물 | 교재 |
| | 집중미수 수업일시 | |
| 6 | 수업주제 | 상해 및 중독 예방 |
| | 주차별 수업목표 | 상해 및 중독 예방법을 이해한다. |
| | 수업내용 및 방법 | 1. 비의도적 상해 2. 중독이란 무엇인가? |
| | 과제/준비물 | 교재 |
| | 집중미수 수업일시 | |
| 7 | 수업주제 | 책임감 있는 음주와 금연 |
| | 주차별 수업목표 | 책임감 있는 음주와 금연 방법을 이해한다. |
| | 수업내용 및 방법 | 1. 알코올 2. 알코올과 건강 3. 알코올 남용과 의존 4. 담배의 영향 5. 담배의 건강상 위험 6. 금연 |
| | 과제/준비물 | 교재 |
| | 집중미수 수업일시 | |
| 8 | 수업주제 | 중간 고사 |
| | 주차별 수업목표 | 중간 고사 |
| | 수업내용 및 방법 | 중간 고사 |
| | 과제/준비물 | |
| | 집중미수 수업일시 | |

| | | |
|----|-----------|---|
| 9 | 수업주제 | 영양 |
| | 주차별 수업목표 | 건강한 영양 섭취 방법을 이해한다 |
| | 수업내용 및 방법 | 1. 건강을 위한 필수 영양소 2. 영양 지침 3. 어떻게 더 건강한 식사를 할 수 있는가? |
| | 과제/준비물 | 교재 |
| | 집중이수 수업일시 | |
| 10 | 수업주제 | 건강한 체중 |
| | 주차별 수업목표 | 건강한 체중을 유지하는 방법을 이해한다 |
| | 수업내용 및 방법 | 1. 과체중과 비만 2. 과체중과 비만에 기여하는 요인 3. 체중 및 신체 조성 평가하기 4. 체중 관리 |
| | 과제/준비물 | 교재 |
| | 집중이수 수업일시 | |
| 11 | 수업주제 | 피트니스 향상 |
| | 주차별 수업목표 | 피트니스 향상 방법을 이해한다. |
| | 수업내용 및 방법 | 1. 건강을 위한 신체 활동 2. 신체 체력 3. 피트니스와 신체기능을 위한 신체 활동 |
| | 과제/준비물 | 교재 |
| | 집중이수 수업일시 | |
| 12 | 수업주제 | 심혈관 질환 |
| | 주차별 수업목표 | 심혈관 질환 예방법을 이해한다 |
| | 수업내용 및 방법 | 1. 심혈관계 2. 주요 심혈관질환 3. 심혈관계 위험 줄이기 |
| | 과제/준비물 | 교재 |
| | 집중이수 수업일시 | |
| 13 | 수업주제 | 암 |
| | 주차별 수업목표 | 암 예방법을 이해한다 |
| | 수업내용 및 방법 | 1. 암의 개요 2. 암의 원인 3. 암의 유형 4. 암 대처법 |
| | 과제/준비물 | 교재 |
| | 집중이수 수업일시 | |
| 14 | 수업주제 | 노화 |
| | 주차별 수업목표 | 건강한 노화에 대한 이해한다 |
| | 수업내용 및 방법 | 1. 노화 2. 건강한 노화를 위한 전략 3. 죽음과 죽어감 |
| | 과제/준비물 | 교재 |
| | 집중이수 수업일시 | |
| 15 | 수업주제 | 기말 고사 |
| | 주차별 수업목표 | 기말 고사 |
| | 수업내용 및 방법 | 기말 고사 |
| | 과제/준비물 | |
| | 집중이수 수업일시 | |

▷ 장애학생지원

강의실 제출 이동 및 좌석 우선 지정, 노트필기 시 기자재(노트북, 녹음기, 독서확대기 등) 사용허가, 장애학생 도우미 강의참석 허가 및 기자재(노트북 등) 사용 허가, 강의 중 마이크 사용, 필요에 따른 구두시험 등 다양한 시험 방식 적용, 텍스트, 파일 형태의 강의자료 제공, 비대면 수업 시 장애유형 및 정도를 고려하여 지원