

강 의 계 획 서

1. 강의개요							
학습과목명	건강학개론	학점	3학점	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간	3시간	강의실		수강대상		E-mail	
2. 교과목 학습목표							
신체와 정신의 건강을 보존하며, 사회적인 건강을 증진하기 위하여 건강에 관한 올바른 지식과 태도, 습관을 육성함으로써 자신의 경험을 집대성하고, 현대인의 건강에 미치는 영향과 각종 생활습관병의 원인과 예방을 위한 다양한 내용을 습득하며, 실제 적응능력을 육성하여 도움을 주는데 교육의 목표가 있다.							
3. 교재 및 참고문헌							
웰니스 맞춤형운동(저자 : Allton L. Thygerson, Steven M. Thygerson / 출판사 : 라이프사이언스 / 2015)							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
제1주	1	1) 강의주제 - 건강학개론에 대한 목표 및 교과과정 소개 2) 강의목표 - 건강에 대한 정의를 소개하고 이를 통해 건강이 우리 삶에 미치는 영향을 인식한다. 3) 강의세부내용 ① 오리엔테이션 ② 건강 및 웰니스(wellness)의 정의 인식 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)					
	2	1) 강의주제 - 우리는 얼마나 오래 살기를 기대할 수 있을까? 2) 강의목표 - 생애주기에 대해 인식하고 건강한 삶을 누리고 삶을 마무리할 수 있는 방법을 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 유병상태 단축 ② 사망의 주요 원인은 무엇인가? 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)					
	3	1) 강의주제 - 우리는 얼마나 오래 살기를 기대할 수 있을까? 2) 강의목표					

		- 사망에 대한 다양한 원인에 대하여 교육하고 신체활동 및 건강이 사망에 미치는 영향에 대하여 알아볼 수 있다. 3) 강의세부내용 ① 사망의 실제 원인은 무엇인가? ② 신체적으로 활동적인 사람은 누구인가? 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
제2주	1	1) 강의주제 - 신체활동과 건강과의 관계 검토 2) 강의목표 - 과학의 발달에 따른 생활의 자동화가 생활습관에 미치는 영향을 파악하고 건강에 미치는 영향에 대하여 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 과학의 발달에 따른 생활의 자동화 ② 생활습관이 건강에 미치는 영향 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	2	1) 강의주제 - 신체활동의 건강상 이점 2) 강의목표 - 신체활동이 건강에 미치는 이로인 점에 대하여 인식하고 3) 강의세부내용 ① 조기 사망의 위험 감소 ② 심폐 건강 ③ 대사 건강 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	3	1) 강의주제 - 신체활동의 건강상 이점 2) 강의목표 - 적절한 체중을 유지하는 것에 대한 중요성인 인식하고 나에게 맞는 신체활동량에 대하여 교육한다. 또한, 일상생활의 불편함이 없게 할 수 있는 신체적 기능향상 운동과 더불어 상해를 예방하는 방법에 대하여 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 체중과 에너지 균형 ② 근골격 건강 ③ 기능적 능력과 낙상 예방 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
제3주	1	1) 강의주제 - 신체활동의 건강상 이점 2) 강의목표 - 적절한 신체활동이 질병예방 및 개선에 미치는 영향을 인식하여 건강한 신체활동의 중요성을 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 암 위험 감소 ② 정신 건강 ③ 부작용 위험 감소 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	

제4주	2	1) 강의주제 - 건강한 생활 방식으로 바꾸기 2) 강의목표 - 3) 강의세부내용 ① 생활 방식에서의 장·단점 검토 ② 유혹하는 요소 ③ 사전고려 ④ 심사숙고 ⑤ 준비 ⑥ 실천 ⑦ 유지 ⑧ 결론 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	3	1) 강의주제 - 신체활동과 운동 준비하기 2) 강의목표 - 3) 강의세부내용 ① 운동 프로그램 시작하기 ② 나의 신체활동 파악하기 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	1	1) 강의주제 - 신체활동과 운동 준비하기 2) 강의목표 - 운동을 시작하기 전 개인에게 맞는 운동 프로그램을 진행할 수 있는 운동강도를 고민하고 현재 습관을 개선할 방법에 대하여 교육한다. 3) 강의세부내용 ① FITT 공식 ② 일상에서 운동과 신체활동 추가하기 ③ 움직이지 않는 습관 개선하기 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	2	1) 강의주제 - 주변 환경 고려 및 적응 2) 강의목표 - 운동 시 환경에 대해 고민을 하지 않는 경우 염증 및 감염 등과 같은 증상이 발생할 수 있다는 것을 인지하여 건강한 신체활동을 할 수 있는 방법을 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 더위에서 운동하기 ② 추위에서 운동하기 및 복장 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	3	1) 강의주제 - 주변 환경 고려 및 적응 2) 강의목표 - 운동 시 환경에 대해 고민을 하지 않는 경우 염증 및 감염 등과 같은 증상이 발생할 수 있다는 것을 인지하여 건강한 신체활동을 할 수 있는 방	

		법을 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 오염된 공기에서의 운동 ② 고지에서의 운동 ③ 근육 통증 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
제5주	1	1) 강의주제 - 건강을 위한 체력 알아보기(심폐지구력) 2) 강의목표 - 건강을 위한 체력에 대한 정의를 교육하고 건강체력 항목 중 심폐지구력에 대한 정의 및 방법에 대하여 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 체력의 정의 ② 심폐지구력 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석) - 필요 시 실습교육	수시시험
	2	1) 강의주제 - 건강을 위한 체력 알아보기(심폐지구력) 2) 강의목표 - 신체활동 시 인체의 작용과 반응에 대한 기초지식을 교육하고 인체 에너지 공급에 중요한 역할을 하는 심장의 기능에 대해서 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 기초 운동생리 ② 심장혈관 시스템 이해 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	3	1) 강의주제 - 건강을 위한 체력 알아보기(심폐지구력) 2) 강의목표 - 체력의 중요 요인 중 하나인 심폐지구력에 대하여 알아보고 평가하는 방법과 심폐지구력 향상을 위한 운동 프로그램을 계획하기 위한 교육을 한다. 또한, 실생활에서 사용할 수 있는 심폐지구력 강화 운동을 배워볼 수 있다. 3) 강의세부내용 ① 심폐지구력 운동 ② 심폐지구력 평가하기 ③ 심폐지구력 운동 프로그램 계획하기 ④ 걷기, 계단 등을 이용한 생활 운동 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석) - 필요 시 실습교육	
제6주	1	1) 강의주제 - 건강을 위한 체력 알아보기(유연성) 2) 강의목표 - 유연성이 건강한 생활을 하는데 얼마나 많은 영향을 미치는지에 대한 부분이 다소 간과되고 있다. 따라서 유연성이 일상생활에 미치는 영향에 대하여 알아보고 유연성이 건강에 미치는 영향을 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 무엇이 유연성을 결정하는가?	

제7주		② 유연성의 이점 ③ 유연성 프로그램 작성 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	2	1) 강의주제 - 건강을 위한 체력 알아보기(유연성) 2) 강의목표 - 유연성이 건강한 생활을 하는데 얼마나 많은 영향을 미치는지에 대한 부분이 다소 간과되고 있다. 따라서 유연성이 일상생활에 미치는 영향에 대하여 알아보고 유연성이 건강에 미치는 영향을 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 스트레칭 ② 유연성과 허리 통증 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석) - 필요 시 실습교육	
	3	1) 강의주제 - 건강을 위한 체력 알아보기(유연성) 2) 강의목표 - 유연성이 건강한 생활을 하는데 얼마나 많은 영향을 미치는지에 대한 부분이 다소 간과되고 있다. 따라서 유연성이 일상생활에 미치는 영향에 대하여 알아보고 유연성이 건강에 미치는 영향을 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 몸의 자세 ② 자세를 향상시키는 방법 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	1	1) 강의주제 - 건강을 위한 체력 알아보기(근력 및 근지구력) 2) 강의목표 - 건강을 위한 신체활동 요인 중 근력 및 근지구력의 역할에 대하여 알아보고 근육의 형태 및 움직임에 대하여 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 근력이란 무엇인가? ② 근지구력이란 무엇인가? ③ 웨이트 트레이닝의 기초 ④ 근육의 형태 및 움직임 ⑤ 관절의 움직임 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석) - 필요 시 실습교육	
	2	1) 강의주제 - 건강을 위한 체력 알아보기(근력 및 근지구력) 2) 강의목표 - 웨이트 트레이닝이 신체구성과 대사에 미치는 영향에 대해서 알아본다. 또한, 웨이트 트레이닝이 현대인에게서 많이 나타나는 불균형한 자세교정에 영향을 미치는 것을 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 웨이트 트레이닝이 체구성과 신진대사를 어떻게 변화시키는가? ② 근력과 근지구력의 장점 ③ 근력과 근지구력의 평가	

		4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석) - 필요 시 실습교육	
	3	1) 강의주제 - 건강을 위한 체력 알아보기(근력 및 근지구력) 2) 강의목표 - 성별에 따른 웨이트 트레이닝 시 나타나는 변화에 대해서 알아볼 수 있다. 또한, 연령별 웨이트 트레이닝의 장점과 주의할 사항에 대하여 교육한다. - 웨이트 트레이닝 시 더 많은 효과를 얻기 위한 보충제 섭취와 주의사항에 대하여 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 성별에 따른 웨이트 트레이닝의 차이 ② 웨이트 트레이닝 프로그램 설계 ③ 보충제와 약물 사용 시 주의사항 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	1 2 3	제8주 중간고사	시험평가
제9주	1	1) 강의주제 - 건강을 위한 영양섭취 방법 2) 강의목표 - 과잉열량을 섭취하고 있는 현대인들에게서 올바른 식습관으로 개선시킬 수 있는 건강한 식사에 대하여 교육한다. - 우리 몸에 필요한 필수 영양소에 대하여 알아볼 수 있다. 3) 강의세부내용 ① 건강한 식사란? ② 6대 영양소 - 단백질 ③ 6대 영양소 - 지방과 콜레스테롤 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	*과제제시:질병에 따른 운동방법(트레이닝방법) 조사하기 (제출기한 제14주)
	2	1) 강의주제 - 건강을 위한 영양섭취 방법 2) 강의목표 - 과잉열량을 섭취하고 있는 현대인들에게서 올바른 식습관으로 개선시킬 수 있는 건강한 식사에 대하여 교육한다. - 우리 몸에 필요한 필수 영양소에 대하여 알아볼 수 있다. 3) 강의세부내용 ① 6대 영양소 - 탄수화물 ② 6대 영양소 - 식이섬유 ③ 6대 영양소 - 무기질 ④ 물 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	3	1) 강의주제 - 건강을 위한 영양섭취 방법 2) 강의목표 - 과잉열량을 섭취하고 있는 현대인들에게서 올바른 식습관으로 개선시킬 수 있는 건강한 식사에 대하여 교육한다. - 생활에서 발생하는 활성산소를 영양섭취를 통해 제거할 방법에 대하여	

		교육한다. - 현대인의 식습관은 다양한 형태로 나타나고 있는데 각각의 형태에 따른 올바른 방법에 대하여 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 항산화제 ② 영양섭취 기준 ③ 패스트푸드(권장사항) ④ 채식주의자 식사 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
제10주	1	1) 강의주제 - 신체활동에 따른 인체 내 대사반응 2) 강의목표 - 일상생활 및 신체활동(운동) 시 나타나는 인체 내 에너지 대사과정에 대하여 교육한다. - 다양한 운동의 형태에 따른 효율적인 에너지 대사과정 및 운동방법에 대하여 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 인체 에너지 원 ② 운동 별 에너지 대사 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	2	1) 강의주제 - 운동에 대한 신경반응 2) 강의목표 - 우리 몸을 움직이는 뇌-신경계에 대하여 알아보고, 신체기능의 발달을 위한 신경계의 작용과 반응에 대하여 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 신경의 기능 및 구조 ② 기능 및 조직 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	3	1) 강의주제 - 운동과 심폐기능 2) 강의목표 - 건강 및 체력의 기반이 되는 심폐기능에 대한 정의 및 신체활동 시 호흡과 폐의 작용과 반응에 대하여 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 호흡계의 구조와 기능 ② 폐 내의 산소 이동 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
제11주	1	1) 강의주제 - 신체구성과 체중 2) 강의목표 - 우리 몸을 구성하고 있는 물질에 대한 이해를 통해 건강을 유지하기 위한 신체구성 유지 및 관리 방법에 대하여 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 신체구성 이란? ② 필수체지방 ③ 저장지방	

제12주		4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
		1) 강의주제 - 체중 증가의 원인 2) 강의목표 - 열량 과잉섭취와 적은 신체활동으로 발생하는 생활습관병의 원인을 이해할 수 있으며, 이를 통해 체중관리 목적을 인식하고 생활습관병 예방방법에 대하여 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 지방세포이론 ② 서정점 이론 ③ 선장에 이론 ④ 유전적 특징 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	2		
	3	1) 강의주제 - 체중 증가의 원인 2) 강의목표 - 열량 과잉섭취와 적은 신체활동으로 발생하는 생활습관병의 원인을 이해할 수 있으며, 이를 통해 체중관리 목적을 인식하고 생활습관병 예방방법에 대하여 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 질병과 약물 ② 열량 소비 ③ 열량 사용 ④ 연령과 성별 요인 ⑤ 심리학적 요인 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	1	1) 강의주제 - 신체구성과 체중 2) 강의목표 - 건강을 유지하기 위한 신체구성의 기준 및 평가방법에 대하여 이해할 수 있으며, 성별 및 연령에 따른 신체구성 기준을 제시하고 이를 개선할 방법에 대하여 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 권장된 신체구성 결정하기 ② 신체구성의 기준 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	2	1) 강의주제 - 체중을 이용한 신체구성의 평가 2) 강의목표 - 건강을 유지하기 위한 신체구성의 기준 및 평가방법에 대하여 이해할 수 있으며, 성별 및 연령에 따른 신체구성 기준을 제시하고 이를 개선할 방법에 대하여 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 체질량지수 ② 체질량지수가 의미하는 것 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	

	3	1) 강의주제 - 체지방의 평가 2) 강의목표 - 건강을 유지하기 위한 신체구성의 기준 및 평가방법에 대하여 이해할 수 있으며, 성별 및 연령에 따른 신체구성 기준을 제시하고 이를 개선할 방법에 대하여 교육한다. - 간접적으로 신체구성을 평가할 방법에 대하여 실습을 통하여 이해도를 높인다. 3) 강의세부내용 ① 피하지방 두께 측정법 ② 생체 전기저항 분석법 ③ 수중 체중 측정 ④ 밀도 측정법 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석) - 필요 시 실습교육	
제13주	1	1) 강의주제 - 스트레스 관리 2) 강의목표 - 스트레스의 정의와 스트레스가 인체에 미치는 영향과 개선방법에 대하여 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 스트레스란 무엇인가? ② 스트레스의 원인 ③ 스트레스에 대한 몸의 반응 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	2	1) 강의주제 - 스트레스 관리 2) 강의목표 - 개인의 생활 및 특성에 따른 스트레스 유형에 대하여 교육하고 인체에 나타나는 부정적반응으로 인한 질병에 대하여 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 성격유형과 스트레스 ② 스트레스에 대한 부정적 반응 ③ 스트레스와 질병 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	3	1) 강의주제 - 스트레스 관리 2) 강의목표 - 스트레스를 해소하기 위한 전략과 방법으로 건강한 생활을 영위할 수 있는 방법에 대하여 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 스트레스에 효과적으로 대처하기 위한 전략 ② 스트레스를 조절하는 방법 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
제14주	1	1) 강의주제 - 나의 삶의 질 평가하기 2) 강의목표	

		- 전반적인 건강에 대한 교육을 통해 삶의 질을 향상시킬 수 있는 방법을 모색하고 신체적, 정신적으로 건강한 삶을 영위할 수 있는 방법을 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 인생 돌아보기 ② 의사결정의 단계 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	2	1) 강의주제 - 운동을 위한 준비 2) 강의목표 - 현재 상태를 파악할 수 있는 삶의 질의 요인들을 분석하여 삶의 질을 향상시키기 위한 운동방법과 전략에 대하여 교육한다. 3) 강의세부내용 ① 나에게 맞는 운동 방법 ② 운동에 대한 잘못된 상식이나 오해 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
	3	1) 강의주제 - 건강학개론 총평 2) 강의목표 - 건강학개론에서 다른 전반적인 교육내용을 종합하여 건강에 대한 인식을 제고시키고 생활습관에서 신체활동과 영양관리를 통해 건강한 삶을 영위할 수 있도록 교육한다. 3) 강의세부내용 - 건강학개론 교과내용 총정리 4) 강의방법 - 강의 및 질의응답(출석)	
제15주	1	기말고사	시험평가
	2		
	3		

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%	30%	20%	20%	0%	100%	

6. 수업 방법

1. 강의 - 주교재를 중심으로 수업을 진행하며 수업 내용과 관련된 자료를 활용하여 학습자의 이해와 성취 능력을 높일 수 있게 한다.
2. 이론강의 - 강의안 작성을 통하여 효과적인 학습 목표를 달성하고 학습자들을 몰입하게 한다.
3. 과제물제시 - 과제 제시를 통한 교과목의 학습목표를 달성하며, 과제를 올바르게 이해하고 있는지를 평가한다.
4. 수시시험 - 5주차에 1-4주 동안 배운 내용으로 수시시험을 실시함으로써 중간고사 사이 학습목표를 달성 여부 확인 및 학생들의 수행능력, 이해도를 중간 평가하기 위해 실시한다.

7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항 (과제물 제시)

과제물 : 질병에 따른 운동방법(트레이닝방법) 조사하기
14주차에 제출하기

8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)

9. 강의유형

이론중심(●), 토론, 세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론, 세미나 병행()
이론 및 실험, 실습 병행(), 이론 및 실기 병행()