

강 의 계 획 서

1. 강의개요						
학습과목명	평생체육론	학점	3학점	교·강사명		교·강사 전화번호
강의시간	3시간	강의실		수강대상		E-mail
2. 교과목 학습목표						
<p>현대인들의 생활에 영향을 미치는 건강에 대한 실용적 정보를 학습하고, 건강을 향상시키기 위한 광범위한 기초 지식을 습득한다. 또한 현대인들이 겪는 다양한 신체적, 정신적 건강에 관련한 쟁점, 스트레스 관리 및 수면, 피트니스 및 건강관리에 관한 문제 등 오늘날 건강에 관한 중요한 문제들을 이해하고 건강한 삶을 위한 다양한 건강증진에 대한 지식 습득을 통하여 평생동안 유지할 수 있는 체력과 웰니스의 중요성을 이해한다.</p>						
3. 교재 및 참고문헌						
<p>- 주교재 : 현대인의 건강을 위한 지침서 / 박이섭 외 7명 / 라이프사이언스 / 2020</p> <p>- 부교재 : - 운동과 웰니스 / 강형숙외 9명/ 한미의학 / 2015</p>						
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용						
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항
제1주	1	1) 강의주제: 건강의 평가 2) 강의목표: 건강 행동의 즉각적이고 장기적인 보상과 건강 선택이 다른 사람들에게 미칠 수 있는 영향에 대해 알아본다. 3) 강의세부내용 ① 오리엔테이션 ② 생활양식, 건강 및 삶의 질 파악 ③ 현재 건강 유지를 위한 노력과 장기적인 건강을 위한 계획 여부에 대해 논의				<p style="text-align: center;">[학습자료] 주교재, PPT자료 질의응답 진행</p> <p style="text-align: center;">[학습기자재] 빙, 컴퓨터,VCR</p> <p style="text-align: center;">※교강사 소개 및 과목에 대한 목표제시</p>
	2	1) 강의주제 : 건강의 평가 2) 강의목표 : 건강의 의료 모델과 공중 보건 모델을 비교하여 건강의 6가지 차원을 이해한다. 3) 강의세부내용 ① 건강의 의료 모델 ② 건강의 공중 보건 모델				
	3	1) 강의주제 : 건강의 평가 2) 강의목표 : 건강 상태에 영향을 미치는 요인에 대해 알아본다. 3) 강의세부내용 ① 개인행동 및 생물학과 유전학 ② 사회적요인 ③건강한 삶을 위한 공공정책				
제2주	1	1) 강의주제: 정신 건강 증진 및 유지 2) 강의목표: 심리적 건강 이해하기 3) 강의세부내용 ① 정신적 건강 ② 정서적 건강 ③ 사회적 건강				<p style="text-align: center;">[학습자료] 주교재, PPT자료 질의응답 진행</p> <p style="text-align: center;">[학습기자재] 빙, 컴퓨터,VCR</p>
	2	1) 강의주제: 정신 건강 증진 및 유지 2) 강의목표: 심리적 건강 증진을 위한 방법 찾기				

		<p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 자기효능감과 자아존중감 ② 정서 지능 ③ 성격, 수명과 성숙도 	
	3	<p>1) 강의주제: 정신 건강 증진 및 유지</p> <p>2) 강의목표: 심리적 건강이 악화시키는 원인 이해하기</p> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 기분장애 및 불안장애 ② 강박 장애 ③ 외상 후 스트레스 장애 등 	
제3주	1	<p>1) 강의주제: 스트레스 관리 및 삶의 어려움 극복하기</p> <p>2) 강의목표: 스트레스에 대해 이해하기</p> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 스트레스에 대한 신체 반응 ② 스트레스의 신체적 영향 ③ 과도한 타격을 받을 때 정신 건강의 위협들 	<p>[학습자료] 주교재, PPT자료 질의응답 진행</p> <p>[학습기자재] 빔, 컴퓨터,VCR</p>
	2	<p>1) 강의주제: 스트레스 관리 및 삶의 어려움 극복하기</p> <p>2) 강의목표: 스트레스의 원인 파악하기</p> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 스트레스가 많은 환경 ② 당신을 괴롭히는 작은 것들 ③ 돈과 스트레스 ④ 편견과 차별 	
	3	<p>1) 강의주제: 스트레스 관리 및 삶의 어려움 극복하기</p> <p>2) 강의목표: 스트레스 반응에 영향을 미치는 개별 요인 및 관리하는 방법 이해하기</p> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 자아존중감 및 자기효능감 ② 스트레스 관리를 위한 신체적 행동취하기 ③ 	
제4주	1	<p>1) 강의주제: 수면 개선하기</p> <p>2) 강의목표: 수면의 중요성 이해하기</p> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 현대인들의 수면 상태 확인 ② 수면과 건강 ③ 수면의 단계와 주기 	<p>[학습자료] 주교재, PPT자료 질의응답 진행</p> <p>[학습기자재] 빔, 컴퓨터,VCR</p> <p>*수시시험 공지 제 5주 수시시험 실시 (제 1주-제 4주 강의내용)</p>
	2	<p>1) 강의주제: 수면 개선하기</p> <p>2) 강의목표: 수면장애 유발 원인 이해하기</p> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 불면증 ② 수면무호흡 ③ 하지불안증후군 	
	3	<p>1) 강의주제: 수면 개선하기</p> <p>2) 강의목표: 충분한 숙면을 취할 수 있는 방법 알아보기</p> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 잠이 잘 오는 환경 조성하기 ② 주간 습관을 조정하기 ③ 신체활동량 증가하기 	
제5주	1	<p>1) 강의주제: 건강을 위한 영양</p> <p>2) 강의목표: 건강을 위한 필수 영양소 이해하기</p> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 영양소에 대한 권장 섭취량 ② 칼로리 ③ 필수 영양소의 역할 	<p>[학습자료] 주교재, PPT자료 질의응답 진행</p> <p>[학습기자재] 빔, 컴퓨터,VCR</p> <p>*수시시험 실시</p>
	2	<p>1) 강의주제: 건강을 위한 영양</p> <p>2) 강의목표: 국내·외 영양지침 알아보기</p> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 한국인을 위한 식사지침 	

		<ul style="list-style-type: none"> ② 미국인을 위한 식사지침 ③ 그 외 다른나라 영양 지침 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 건강을 위한 영양 2) 강의목표: 건강한 식사를 할 수 있는 방법 이해하기 3) 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> ① 식품성분표 읽기 ② 1인분 양을 이해하기 ③ 채식주의, 보충제 복용량 	
제6주	1	<ul style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 건강한 체중관리 2) 강의목표: 건강을 위협하는 과체중과 비만 이해하기 3) 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> ① 한국인의 과체중과 비만 상태 ② 미국의 과체중과 비만 상태 ③ 과체중에과 비만에 기여하는 요인 	<p>[학습자료] 주교재, PPT자료 질의응답 진행</p> <p>[학습기자재] 빔, 컴퓨터,VCR</p>
	2	<ul style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 건강한 체중관리 2) 강의목표: 체중 및 신체구성 평가하기 3) 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> ① 체질량지수 ② 허리둘레 및 비율 측정 ③ 체지방 측정 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 건강한 체중관리 2) 강의목표: 체중관리의 다양한 방법 이해하기 3) 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> ① 칼로리 및 에너지 균형의 이해 ② 다이어트와 식사 행동 ③ 운동을 통한 체중관리의 필요성 	
제7주	1	<ul style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 신체 이미지란 무엇인가? 2) 강의목표: 신체 이미지 이해하기 3) 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> ① 신체 이미지에 영향을 미치는 요인들 ② 긍정적인 신체 이미지 형성 ③ 신체변형장애 	<p>[학습자료] [학습자료] 주교재, PPT자료 질의응답 진행</p> <p>[학습기자재] 빔, 컴퓨터,VCR</p>
	2	<ul style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 잘못된 체중관리 방법으로 인한 장애들 2) 강의목표: 올바르지 않은 방법으로 인한 장애발생 원인을 파악하여 보다 건강한 체중관리가 방법 알아보기 3) 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> ① 거식증, 폭식증, 폭식장애 ② 다른 유형의 섭식장애 ③ 건강음식집착증 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 지나친 운동은 해로운가? 2) 강의목표: 적절한 운동방법 이해하기 3) 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> ① 강박적 운동 ② 근육추형 ③ 여성 운동선수의 3가지 징후 	
제8주	1	중간고사	시험평가
	2		
	3		
제9주	1	<ul style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 나만의 피트니스 향상시키기 2) 강의목표: 건강을 위한 신체활동 이해하기 3) 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> ① 심혈관질환 위험의 감소 ② 대사증후군과 제2형 당뇨병 위험의 감소 ③ 골질량 증가와 골다공증 발병 위험의 감소 	<p>[학습자료] 주교재, PPT자료 질의응답 진행</p> <p>[학습기자재] 빔, 컴퓨터,VCR</p>
	2	<ul style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 나만의 피트니스 향상시키기 2) 강의목표: 피트니스와 신체기능을 위한 신체활동 이해하기 3) 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> ① 신체 체력을 구성하는 건강 관련 요소들 	<p>*과제제시: 자신의 건강한 삶을 위한</p>

		② 신체 체력의 기술 관련 요소들	
	3	1) 강의주제: 나만의 피트니스 향상시키기 2) 강의목표: 나만의 피트니스 프로그램 만들기 3) 강의세부내용 ① 스마트한 목표 설정하기 ② FIT 원칙 활용하기 ③ 심폐체력을 위한 FIT 원칙	운동프로그램 계획하기 (제출기한 제 14주, A4 5페이지 이내, 11point, 참고자료 명시)
제10주	1	1) 강의주제: 나만의 피트니스 향상시키기 2) 강의목표: 나만의 피트니스 프로그램 만들기 3) 강의세부내용 ① 근력 및 근지구력을 위한 FIT 원칙 ② 유연성을 위한 FIT 원칙	[학습자료] 주교재, PPT자료 질의응답 진행 [학습기자재] 빙, 컴퓨터,VCR
	2	1) 강의주제: 나만의 피트니스 향상시키기 2) 강의목표: 나만의 피트니스 프로그램 실행하기 3) 강의세부내용 ① 진보적인 계획 세우기 ② 나만의 운동 세션 디자인하기 ③ 다양한 피트니스 요소들을 발달시키는 활동들 탐색하기	
	3	1) 강의주제: 나만의 피트니스 향상시키기 2) 강의목표: 피트니스를 위한 적절한 영양분의 섭취 이해하기 3) 강의세부내용 ① 운동과 회복을 위한 식품 ② 운동과 회복을 위한 수분의 섭취	
제11주	1	1) 강의주제: 심혈관질환과 암에 대한 위험 줄이기 2) 강의목표: 심혈관계에 대해 이해하기 3) 강의세부내용 ① 심장의 역할 ② 심장의 구조 ③ 심장의 기능	[학습자료] 주교재, PPT자료 질의응답 진행 [학습기자재] 빙, 컴퓨터,VCR
	2	1) 강의주제: 심혈관질환과 암에 대한 위험 줄이기 2) 강의목표: 주요 심혈관질환 이해하기 3) 강의세부내용 ① 고혈압 ② 협심증, 부정맥 ③ 심근병증과 심부전	
	3	1) 강의주제: 심혈관질환과 암에 대한 위험 줄이기 2) 강의목표: 심혈관계 위험 줄이는 방법 이해하기 3) 강의세부내용 ① 대사증후군 관리 ② 심혈관질환에 대한 조절 가능한 위험 요인 ③ 조절 가능하지 않은 위험 요인	
제12주	1	1) 강의주제: 당뇨병의 위험 최소화 하기 2) 강의목표: 당뇨병 이해하기 3) 강의세부내용 ① 제1형 당뇨병 ② 제2형 당뇨병 ③ 임신성 당뇨병	[학습자료] 주교재, PPT자료 질의응답 진행 [학습기자재] 빙, 컴퓨터,VCR
	2	1) 강의주제: 당뇨병의 위험 최소화 하기 2) 강의목표: 당뇨병의 증상 이해하기 3) 강의세부내용 ① 당뇨병 합병증 ② 당뇨병 진단	
	3	1) 강의주제: 당뇨병의 위험 최소화 하기 2) 강의목표: 당뇨병의 예방 및 치료 알아보기 3) 강의세부내용 ① 의학적 중재 방법 ② 당뇨병 예방을 위한 운동 방법 ③ 당뇨병 환자를 위한 운동 방법	

제13주	1	1) 강의주제: 건강관리를 위한 현명한 선택 2) 강의목표: 자신을 위한 건강관리 이해하기 3) 강의세부내용 ① 자기 돌봄 ② 병원에 가야할 때 ③ 의료진 평가하기	[학습자료] 주교재, PPT자료 질의응답 진행 [학습기자재] 빔, 컴퓨터,VCR
	2	1) 강의주제: 건강관리를 위한 현명한 선택 2) 강의목표: 보완요법 및 통합의학 이해하기 3) 강의세부내용 ① 보완요법 ② 대체요법 ③ 통합의학	
	3	1) 강의주제: 건강관리를 위한 현명한 선택 2) 강의목표: 보완요법 및 통합의학 이해하기 3) 강의세부내용 ① 보완의료체계 ② 심신요법 ③ 자연식품	
제14주	1	1) 강의주제: 노화, 죽음, 그리고 죽어감 2) 강의목표: 노화에 대해 이해하기 3) 강의세부내용 ① 증가하는 노인 인구 ② 고령화 사회를 위한 건강 문제 ③ 노화에 의한 신체적 및 정신적 변화	[학습자료] 주교재, PPT자료 질의응답 진행 [학습기자재] 빔, 컴퓨터,VCR *과제제출
	2	1) 강의주제: 노화, 죽음, 그리고 죽어감 2) 강의목표: 건강한 노화를 위한 전략 이해하기 3) 강의세부내용 ① 체력 향상 ② 장수를 위한 식이 ③ 건강한 관계의 발전과 유지	
	3	1) 강의주제: 노화, 죽음, 그리고 죽어감 2) 강의목표: 죽음과 죽어감에 대해 이해하기 3) 강의세부내용 ① 죽음의 정의 ② 죽어감의 과정 ③ 상실에 대처하기	
제15주	1 2 3	기말고사	시험평가

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%	30%	10%	20%	10%	100%	

6. 수업 진행 방법

1. 강의 - 주교재를 중심으로 수업을 진행하며 수업 내용과 관련된 자료를 활용하여 학습자의 이해와 성취 능력을 높일 수 있게 한다.

7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항 (과제물 제시)

자신의 건강한 삶을 위한 운동프로그램 계획하기
(제출기한 제 14주, A4 5페이지 이내, 11point, 참고자료 명시)

8. 문제해결 방법(실형·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()