

# 수업계획서

1. 강의개요							
학습과목명	생활과스포츠	학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간	3시수	강의실		수강대상		E-mail	
2. 교과목 학습목표							
운동과 관련된 최신의 중요한 정보를 학습함으로써 보다 나은 21세기 현대인들의 건강한 삶을 위한 관리 법을 제시한다.							
3. 교재 및 참고문헌							
운동과 건강 3판/ April Lync H외/ ㈜라이프사이언스(2022)							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
1	1	오리엔테이션 및 21세기 건강이란?					
	2	건강의 결정요인					
	3	어떠한 요인이 행동 변화에 영향을 미치는가?					
2	1	심리적 건강이란 무엇인가?					
	2	심리적 건강에 영향을 주는 요인					
	3	정신장애 진단과 치료					
3	1	스트레스란 무엇인가?					
	2	만성적 스트레스가 건강에 미치는 영향					
	3	스트레스 반응에 미치는 영향					
4	1	수면이란 무엇인가?					
	2	수면을 유도하는 요인					
	3	수면장애란 무엇인가?					
5	1	대인관계에서의 의사소통은?				과제물 제출	
	2	대인관계의 범주					
	3	관계를 발전시키기 위한 역할					
6	1	영양이란 무엇인가?					
	2	올바른 식이 방법					
	3	보충제와 식품의 안전성					
7	1						
	2	중간고사					
	3						
8	1	건강 관련 체력이란 무엇인가?					
	2	건강 관련 체력을 위한 신체활동의 이점은 무엇인가?					
	3	체력 향상을 위한 운동의 원리					
9	1	신체활동의 어떤 유형을 고려해야 하는가?					
	2	얼마나 많은 신체활동을 해야 하는가?					
	3	안전한 운동과 스마트 운동					
10	1	신체상과 체중					
	2	비만의 위험인자들					
	3	신체상과 섭식장애					
11	1	심혈관질환이란 무엇인가?					
	2	당뇨병과 심장 대사					
	3	암이란 무엇인가?					
12	1	건강을 해치는 물질					
	2	알코올이 신체에 미치는 영향					
	3	흡연이 건강에 미치는 영향					
13	1	중독과 약물 사용					
	2	신체가 마약에 어떻게 반응하는가?					
	3	일반적으로 남용되는 약물					
14	1	감염은 어떻게 퍼지는가?					
	2	전염병이란 무엇인가?					
	3	성적으로 전염된 감염					
15	1						
	2	기말고사					
	3						

5. 성적평가 방법						
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%	30%	10%	20%	10%	100%	
6. 수업 진행 방법						
이론						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						
교재 및 강사 PPT 확인						
8. 문제해결 방법(실험·실습 등 학습 과정의 경우에 작성)						
9. 강의유형						
이론 중심(√), 토론·세미나 중심(    ), 실기 중심(    ), 이론 및 토론/세미나 병행(    ),						
이론 및 실험·실습 병행(    ), 이론 및 실기 병행(    )						