

| | | | |
|-----|---|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - 기타장애의 특성에 대해 학습한다. - 기분 불안 및 기타 장애의 예방과 개선방법을 학습한다. | <ul style="list-style-type: none"> ② PC 화이트보드 |
| 제3주 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 신체의 스트레스 반응 2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스의 기본 개념에 대해 설명할 수 있다. - 신체의 스트레스 반응의 단계에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 신체의 스트레스 특성에 대해 학습한다. - 신체 스트레스 반응 단계에 대해 학습한다. | <ul style="list-style-type: none"> (1) 주교재 57-70 제3장: 스트레스 관리 (2) 학습자료 <ul style="list-style-type: none"> ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: <ul style="list-style-type: none"> ① 밤 프로젝트 ② PC 화이트보드 |
| | 2 | <ul style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 만성적 스트레스의 건강 영향 2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 만성적 스트레스 종류에 대해 설명 할 수 있다. - 만성적 스트레스로 인한 신체적 반응에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 만성적 스트레스로 발병하는 심혈관계 질환에 대해 학습한다. - 만성적 스트레스로 발병하는 면역체계와 소화기능에 대해 학습한다. - 만성적 스트레스로 발병하는 각종 통증과 스트레스 및 수면에 대해 학습한다. | <ul style="list-style-type: none"> (1) 주교재 57-70 제3장: 스트레스 관리 (2) 학습자료 <ul style="list-style-type: none"> ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: <ul style="list-style-type: none"> ① 밤 프로젝트 ② PC 화이트보드 |
| | 3 | <ul style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 스트레스 원인 및 개선방법 2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 성격의 특성과 스트레스 간의 관계에 대해 설명 할 수 있다. - 스트레스 요인에 대해 설명 할 수 있다. - 스트레스 해소방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 성격 유형과 특성에 따른 스트레스 반응에 대해 학습한다. - 스트레스의 원인별 특성에 대해 학습한다. - 스트레스 개선방법에 대해 학습한다. | <ul style="list-style-type: none"> (1) 주교재 57-70 제3장: 스트레스 관리 (2) 학습자료 <ul style="list-style-type: none"> ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: <ul style="list-style-type: none"> ① 밤 프로젝트 ② PC 화이트보드 |
| 제4주 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 수면의 중요성 2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 수면의 단계와 주기에 대해 설명 할 수 있다. - 수면의 중요성에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 단계별 수면에 대해 학습한다. - 수면 주기에 대해 학습한다. - 다양한 연구결과를 통한 수면의 중요성과 특징에 대해 학습한다. | <ul style="list-style-type: none"> (1) 주교재 83-106 제4장: 수면, 당신의 몸과 마음 (2) 학습자료 <ul style="list-style-type: none"> ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: <ul style="list-style-type: none"> ① 밤 프로젝트 ② PC 화이트보드 |
| | 2 | <ul style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 수면 유도 요인 2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 수면 유도 요인을 유전적, 생물학적으로 설명 할 수 있다. - 수면 유도 요인을 개인적인 특성과 환경적 요인으로 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 수면을 유도하는 요인에 대해 학습한다. | <ul style="list-style-type: none"> (1) 주교재 83-106 제4장: 수면, 당신의 몸과 마음 (2) 학습자료 <ul style="list-style-type: none"> ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: <ul style="list-style-type: none"> ① 밤 프로젝트 ② PC 화이트보드 |
| | 3 | <ul style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 수면장애 2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 수면장애의 특성에 대해 설명 할 수 있다. - 수면장애의 종류에 대해 설명 할 수 있다. - 수면장애 개선 방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 수면장애 종류에 대해 학습한다. - 종류별 수면장애 특성에 대해 학습한다. - 수면장애 개선 및 완화 방법에 대해 학습한다. | <ul style="list-style-type: none"> (1) 주교재 83-106 제4장: 수면, 당신의 몸과 마음 (2) 학습자료 <ul style="list-style-type: none"> ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: <ul style="list-style-type: none"> ① 밤 프로젝트 ② PC 화이트보드 |
| 제5주 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 영양이란 무엇인가1 2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 영양의 정의에 대해 설명 할 수 있다. - 에너지와 칼로리에 대해 비교하여 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 영양의 중요성에 대해 학습한다. - 에너지와 칼로리(열량)에 대해 학습한다. | <ul style="list-style-type: none"> (1) 주교재 107-138 제5장: 영양 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: <ul style="list-style-type: none"> ① 밤 프로젝트 ② PC 화이트보드 |
| | 2 | <ul style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 영양이란 무엇인가2 2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 3대 영양소에 대해 각각 설명 할 수 있다. - 3대 영양소 외 비타민, 무기질, 물(수분)에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 탄수화물과 지방, 단백질의 구성요소에 대해 학습한다. - 탄수화물과 지방, 단백질의 특성에 대해 학습한다. - 비타민, 무기질, 물(수분)의 구성요소에 대해 학습한다. - 비타민, 무기질, 물(수분)의 특성에 대해 학습한다. | <ul style="list-style-type: none"> (1) 주교재 107-138 제5장: 영양 (2) 학습자료 <ul style="list-style-type: none"> ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: <ul style="list-style-type: none"> ① 밤 프로젝트 ② PC 화이트보드 |
| | 3 | <ul style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 기능성 식품 및 식이 보충제 2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 기능성 식품의 특성에 대해 설명 할 수 있다. - 식이 보충제 특성에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 기능성 식품의 종류와 특징에 대해 학습한다. - 식이 보충제의 종류와 특징에 대해 학습한다. | <ul style="list-style-type: none"> (1) 주교재 107-138 제5장: 영양 (2) 학습자료 <ul style="list-style-type: none"> ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: <ul style="list-style-type: none"> ① 밤 프로젝트 ② PC 화이트보드 |
| 제6주 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> 1) 강의주제: 올바른 식이방법과 식중독 2) 강의목표: | <ul style="list-style-type: none"> (1) 주교재 107-138 제5장: 영양 |

| | | | |
|-----|---|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - 영양소섭취기준에 대해 설명 할 수 있다. - 영양소섭취기준에 따른 올바른 식이방법에 대해 설명 할 수 있다. - 식중독과 음식 알레르기의 위험성에 대해 설명 할 수 있다. <p>3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 영양소섭취기준에 대해 학습한다. - 규형잡힌 식단에 대해 학습한다. - 음식 공급에 있어 주의사항에 대해 학습한다. </p> | <p>(2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드</p> | |
| 2 | <p>1) 강의주제: 체력이란 무엇인가 2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 체력의 종류에 대해 설명 할 수 있다. - 체력을 기능체력과 건강관련체력으로 분류하여 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 체력 요소별 특성을 학습한다. - 체력의 분류방법과 특징을 학습한다. </p> | <p>(1) 주교재 139-144 제6장: 체력과 건강을 위한 신체활동 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드 (4) 실습 ① 이론수업 이후 실습을 통한 체력테스트를 진행하여 학습자들의 능동적 참여를 유도함. ② 체력측정 기자재 <ul style="list-style-type: none"> - 근력 측정 (약력계: TKK-5401) - 유연성 측정 (좌전굴 측정기: K-117) - 심폐지구력 및 평형성 측정 (초시계: HS-3) - 손발력 측정 (제자리멀리뛰기 매트 판: NSC-A101) </p> | |
| 3 | <p>1) 강의주제: 신체활동의 이점 2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 신체활동을 통한 신체구성의 이점을 설명 할 수 있다. - 신체활동의 중요성에 대해 설명 할 수 있다. 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 운동과 심폐기능에 대해 학습한다. - 운동과 영양소에 대해 학습한다. - 운동과 압력에 대해 학습한다. - 운동과 과근골격계 질환에 대해 학습한다. - 운동과 비만에 대해 학습한다. - 운동과 심리적 건강에 대해 학습한다. </p> | <p>3) (1) 주교재 139-144 제6장: 체력과 건강을 위한 신체활동 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드</p> | |
| 제7주 | 1 | 중간고사 | <p>[정기시험-중간고사] 1. 1주차~6주차에 대한 이론적 이해도 평가 2. 난이도 상(서술형주관식, 단답형주관식), 중(단답형주관식), 하(객관식)로 구분, 혼용하여 총 30점 만점으로 출제 3. 각 문항별 배점 표시</p> |
| | 2 | 상동 | 상동 |
| | 3 | 상동 | <p>상동 (1) 플립러닝 ① 강의 전 자료를 제공하여 학습자들의 능동적 참여를 유도함. ② 동영상: 운동, 실패 없이 시작하라!/ 생로병사의 비밀</p> |
| 제8주 | 1 | <p>1) 강의주제: 체력 운동의 원리 2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝의 원리를 분류하여 설명 할 수 있다. - 트레이닝 방법에 대해 분류하여 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 과부하, 반복성, 점진성, 개별성, 특이성의 원리를 학습한다. - 트레이닝의 형식적 분류와 내용적 분류에 대해 학습한다. </p> | <p>(1) 주교재 144-170 제6장: 체력과 건강을 위한 신체활동 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드</p> |
| | 2 | <p>1) 강의주제: 체력향상을 위한 운동방법 2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 유산소, 근력 및 유연성 향상을 위한 운동방법에 대해 각각 분류하여 설명 할 수 있다. - 유산소, 근력 및 유연성 향상을 위한 운동종류에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 유산소 능력 향상을 위한 운동의 종류에 대해 학습한다. - 근력 및 근지구력 향상을 위한 운동의 종류에 대해 학습한다. - 유연성 향상을 위한 운동의 종류에 대해 학습한다. </p> | <p>(1) 주교재 144-170 제6장: 체력과 건강을 위한 신체활동 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드</p> |
| | 3 | <p>1) 강의주제: 신체활동의 중요성과 운동 시 주의사항 2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 건강한 삶을 영위하기 위한 신체활동의 중요성에 대해 설명 할 수 있다. - 아저한 운동을 위한 방법에 대해 설명 할 수 있다. - 위급상황 발생 시 실시해야 할 행동에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 건강유지를 위한 지침에 대해 학습한다. - 운동 시 주의사항에 대해 학습한다. - 위급사항 시 구급 처치방법에 대해 학습한다. </p> | <p>(1) 주교재 144-170 제6장: 체력과 건강을 위한 신체활동 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT ③ 동영상: [심폐소생술]을바른 심폐소생술과 제세동기 사용법/질병관리청 아프지마TV (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드</p> |

| | | |
|------|--|---|
| | <p>1) 강의주제: 체중조절과 비만 위험인자 2) 강의목표: - 건강한 체중에 대해 설명 할 수 있다. - 비만의 개념에 대해 설명 할 수 있다. - 비만의 위험인자 및 건강상 위험요소에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 비만 기준에 대해 학습한다. - 비만이 신체에 미치는 영향에 대해 학습한다. - 체중 증가의 원인에 대해 학습한다.</p> | <p>(1) 주교재 171-198 제7장: 신체상과 체중 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드</p> |
| 제9주 | <p>1) 강의주제: 체중감량 방법 2) 강의목표: - 체중감량 방법에 대해 설명 할 수 있다. - 건강한 체중을 위한 신체활동과 운동에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 체중감량을 위한 다양한 식이요법에 대해 학습한다. - 체중감량에 효과적인 운동에 대해 학습한다.</p> | <p>(1) 주교재 171-198 제7장: 신체상과 체중 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드</p> |
| | <p>1) 강의주제: 섭식 장애 2) 강의목표: - 섭식장애에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 섭식장애의 특징과 부작용에 대해 학습한다.</p> | <p>(1) 주교재 171-198 제7장: 신체상과 체중 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드</p> |
| | <p>1) 강의주제: 행동 중독 2) 강의목표: - 중독의 개념에 대해 설명 할 수 있다. - 행동중독의 종류에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 행동중독의 종류별 특성에 대해 학습한다.</p> | <p>(1) 주교재 200-252 제8장: 중독과 약물사용 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드</p> |
| 제10주 | <p>1) 강의주제: 신체와 마약 2) 강의목표: - 마약이 신체에 미치는 반응에 대해 설명 할 수 있다. - 약물 오용과 남용에 대해 비교하여 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 마약과 신체의 관계에 대해 학습한다. - 마약으로 인한 신체의 부작용에 대해 학습한다.</p> | <p>(1) 주교재 200-252 제8장: 중독과 약물사용 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: "마약 하면서 죽고 싶어요" 젊은 마약 중독자의 절규/ 달리 [SBS교양공식채널] ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드</p> |
| | <p>1) 강의주제: 남용 약물 알아보기 2) 강의목표: - 남용되는 약물의 종류에 대해 설명 할 수 있다. - 남용 약물의 위험성에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 약물 남용으로 인한 인체의 부작용에 대해 학습한다. - 약물 남용 방지법을 학습한다.</p> | <p>(1) 주교재 200-252 제8장: 중독과 약물사용 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드 [수시시험] -1~9주차 해당하는 강의내용에 대한 수시평가 실시 - 5문항 이상 총 5점 만점으로 출제</p> |
| 제11주 | <p>1) 강의주제: 알코올이 신체에 미치는 영향 2) 강의목표: - 인체에 미치는 알코올의 즉각적인 효과에 대해 설명 할 수 있다. - 인체에 미치는 알코올의 장기적인 효과에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 알코올 중독에 대해 학습한다. - 알코올이 신체에 미치는 여러 가지 현상에 대해 학습한다.</p> | <p>(1) 주교재 221-252 제9장: 음주와 흡연이 미치는 건강 위험 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드</p> |
| | <p>1) 강의주제: 알코올이 행동에 미치는 영향과 알코올 중독 2) 강의목표: - 음주로 인한 행동 변화에 대해 설명 할 수 있다. - 음주로 인한 위험성에 대해 설명 할 수 있다. - 알코올 중독 치료 방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 음주가 신체에 미치는 영향에 대해 학습한다. - 알코올 중독과 치료 방법에 대해 학습한다</p> | <p>(1) 주교재 221-252 제9장: 음주와 흡연이 미치는 건강 위험 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드</p> |
| | <p>1) 강의주제: 흡연이 건강에 미치는 영향 2) 강의목표: - 흡연의 위험성에 대해 설명 할 수 있다. - 흡연의 중요성에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용:</p> | <p>(1) 주교재 221-252 제9장: 음주와 흡연이 미치는 건강 위험 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT</p> |

| | | | |
|------|---|---|--|
| | | - 흡연이 신체에 미치는 영향에 대해 학습한다. - 금연을 위한 치료 방법에 대해 학습한다. | (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드 |
| 제12주 | 1 | 1) 강의주제: 사회적 관계와 의사소통1 2) 강의목표: - 효과적인 의사소통의 특성을 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 대인관계의 중요성과 의사소통 방법에 대해 학습한다. | (1) 주교재 253-276 제10장: 사회적관계와 의사소통 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드 |
| | 2 | 1) 강의주제: 사회적 관계와 의사소통2 2) 강의목표: - 자아인식을 통한 대인 관계 발전 방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 자아인식에 대한 개념에 대해 학습한다. | (1) 주교재 253-276 제10장: 사회적관계와 의사소통 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드 |
| | 3 | 1) 강의주제: 사회적 관계와 의사소통3 2) 강의목표: - 우정, 친밀한 관계 및 헌신적 관계 등의 특성에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 서로 다른 형태의 친밀한 관계에 대해 학습한다. - 서로 다른 형태의 헌신적 관계에 대해 학습한다. | (1) 주교재 253-276 제10장: 사회적관계와 의사소통 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드 |
| 제13주 | 1 | 1) 강의주제: 신체의 면역반응 2) 강의목표: - 감염의 발생 원인에 대해 설명 할 수 있다. - 인체의 면역 반응에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 감염의 종류와 발생 경로에 대해 학습한다. - 면역기능에 대해 학습한다. | (1) 주교재 277-282 제11장: 전염병예방과 성병감염 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드 |
| | 2 | 1) 강의주제: 전염병과 성병감염 2) 강의목표: - 전염병의 종류에 대해 설명 할 수 있다. - 전염병 발생 시 조치해야 할 사항에 대해 설명 할 수 있다. - 성병감염의 종류에 대해 설명 할 수 있다. - 성병감염 시 조치해야 할 사항에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 전염병과 성병감염에 대한 기본적인 개념에 대해 학습한다. - 전염병과 성병감염의 치료 방법에 대해 학습한다. | (1) 주교재 277-282 제11장: 전염병예방과 성병감염 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드 |
| | 3 | 1) 강의주제: 만성질환의 개요 2) 강의목표: - 만성질환에 대한 기본 개념에 대해 설명 할 수 있다. - 만성질환의 개선 방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 만성질환의 범위에 대해 학습한다. - 만성질환의 관리 방법에 대해 학습한다. | (1) 주교재 305-333 제12장: 심혈관 질환과 암 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드 |
| 제14주 | 1 | 1) 강의주제: 운동과 당뇨병 2) 강의목표: - 혈당의 특성을 설명 할 수 있다. - 당뇨병의 종류에 대해 설명 할 수 있다. - 당뇨병의 진단기준에 대해 설명 할 수 있다. - 당뇨병 개선을 위한 운동방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 혈당과 인슐린의 특성을 학습한다. - 당뇨병의 진단기준에 대해 학습한다. - 당뇨병의 위험요인에 대해 학습한다. - 당뇨병의 종류에 따른 치료방법 및 운동방법을 학습한다. | (1) 주교재 305-333 제12장: 심혈관 질환과 암 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드 (4) 과제물제출 |
| | 2 | 1) 강의주제: 운동과 심혈관질환 및 암 2) 강의목표: - 심혈관계 질환 종류에 대해 설명 할 수 있다. - 심혈관계 질환 특성에 대해 설명 할 수 있다. - 심혈관계 질환 개선을 위한 운동방법에 대해 설명 할 수 있다. - 암의 종류에 대해 설명 할 수 있다. - 암 치료법을 위한 운동방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 심혈관계에 대한 기본 개념을 학습한다. - 심혈관계의 위험요인에 대해 학습한다. - 심혈관계 질환 개선과 예방을 위한 운동방법을 학습한다. - 암의 진단방법과 자각증상에 대해 학습한다. - 암의 위험요인에 대해 학습한다. - 암 종류에 따른 치료방법 및 운동방법을 학습한다. | (1) 주교재 305-333 제12장: 심혈관 질환과 암 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT ③ 동영상: 심혈관 질환전조증상과 예방법/강동경희대학교병원 (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드 |
| | 3 | 기말고사 전, 8주~14주 수업내용 총 정리 | (1) 과제물 제출 및 발표 - 과제물을 활용한 표와 토론을 통해 학습자들의 이해력 향상 및 학습동기를 유발 |

| | | | |
|------|---|------|---|
| | | | (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드 |
| 제15주 | 1 | 기말고사 | [정기시험-기말고사] 1. 8주차~14주차에 대한 이론적 이해도 평가 2. 난이도 상(서술형 주관식, 단답형 주관식), 중(단답형 주관식), 하(객관식)로 구분, 혼용하여 총 30점 만점으로 출제 3. 각 문항별 배점 표시 |
| | 2 | 상동 | |
| | 3 | 상동 | 상동 |

| 5. 성적평가 방법 | | | | | | | |
|------------|------|-----|-----|------|-------|------|----|
| 중간고사 | 기말고사 | 출결 | 과제물 | 수시평가 | 수업기여도 | 합계 | 비고 |
| 30% | 30% | 20% | 15% | 5% | 0% | 100% | |

평가요소의 적절성

| 평가요소 | 비중 | 평가내용 및 평가방법 |
|-------|----|--|
| 정기평가 | 60 | 1. 중간고사(30점): 7주차에 진행 가. 문제 유형(이론) 1) 객관식(OX포함): 50% 내외로 하며 1점으로 배점 (난이도 하) 2) 단답형(단답형 주관식): 30% 내외로 하며 2점~3점으로 배점 (난이도 중) 3) 서술형(서술형 주관식): 20% 내외로 하며 3점~5점으로 배점 (난이도 상) 나. 문제 출제 범위: 1~6주차까지 진도 2. 기말고사(30점): 15주차에 진행 가. 문제 유형(이론) 1) 객관식(OX포함): 50% 내외로 하며 1점으로 배점 (난이도 하) 2) 단답형(단답형 주관식): 30% 내외로 하며 2점~3점으로 배점 (난이도 중) 3) 서술형(서술형 주관식): 20% 내외로 하며 3점~5점으로 배점 (난이도 상) 나. 문제 출제 범위: 9~14주차까지 진도 3. 평가활용: 성적공개와 평가 결과에 대한 피드백 제공으로 수강생들의 교과이해도 파악과 난이도 조절 및 추후 평가 환류에 활용함 |
| 수시시험 | 5 | 1. 평가방법 가. 문제 유형 1) OX 퀴즈 또는 객관식(단답형) 문제 (5문항 이상) 총 5점 만점으로 출제 2) 1주~9주차에 해당하는 강의내용에 대한 수시평가 실시 3) 난이도를 상(40%), 중(40%), 하(20%)로 구분하여 5문항 출제 나. 평가형태: 쪽지시험 2. 평가 시기: 10주 3. 평가활용: 수업의 흥미유발 및 난이도 조절용으로 활용함 |
| 과제물 | 15 | 1. 평가방법 : 정과제물(레포트) 가. 평가 기준: 주제와의 연관성(‘제출일 준수’ 포함)하여 총 15점 1) 성실성(5점): 기한 내 제출 시 만점, 경과 시점에 따라 1점씩 감소 2) 적합성/구성력(5점): 주제 전반에 대한 이해 및 핵심내용 포함 여부 3) 수업참여도 및 발표(5점) 2. 평가활용: 성적공개와 평가 결과에 대한 피드백 제공으로 수강생들의 교과이해도 파악과 난이도 조절 및 추후 평가 환류에 활용함 |
| 수업참여도 | 20 | 1. 출석(20점) 가. 평가시기: 매 회차, 차시 나. 평가방법: 매 차시 출결사항 체크 다. 평가내용: 출석, 결석, 지각, 조퇴, 공결 사항으로 구분 - 출석률: (강의주수) x (수업시간) - 결석시수(지각 3회=1시수 결석) / (강의주수) x (수업시간) x 100 라. 지각 3회 또는 조퇴 3회는 결석 1회로 환산, 출석률 80% 이상을 충족시켜야 하며 미충족한 학생은 과락(F) 처리함 2. 평가 결과 활용 계획: 총 수업시간의 80% 미만 출석일 경우 성적 부여하지 않음(과락) ※ 그 이외 사항은 학사운영세칙에 의거하여 시행 |
| 기타 | 0 | - |