

## [수업계획서] 건강학개론

1. 강의개요							
학습과목명	건강학개론	학점	3	교·강사명	김동희	교·강사 전화번호	010-4557-8665
강의시간	3시간 (45시간)	강의실	학습과정 참조	수강대상	미용학	E-mail	dhee0712@han mail.net
2. 교과목 학습목표							
1. 건강 및 체력에 대한 기본 개념과 요인을 분류하고 운동의 중요성을 인식하며 체력과 신체생리학적 구조에 대하여 이해하고 개인의 건강증진에 적용할 수 있는 이론적 기초를 함양할 수 있다. 2. 생애주기별 생리특성을 이해하고 이에 적합한 운동 및 건강관리방법을 학습하고 활용하여 건강한 사회생활을 구현한다. 3. 최근 건강교육에 대한 정보를 유인물과 참고자료(동영상 및 웹사이트 검색)를 통해 습득하고 일상생활에서 활용할 수 있는 능력을 함양한다.							
3. 교재 및 참고문헌							
임재현 외 2-현대인의 건강과 운동이야기, 대경북스, 2013							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용			과제 및 기타 참고사항		
제1주	1	1.강의주제: 오리엔테이션 2.강의목표: 수업계획 및 학생 준비사항, 교재, 과제, 평가방법을 공지한다. 3.강의세부내용: 건강학개론 수업계획설명, 학습진행 설명, 학습평가방법을 공지한다.			<오리엔테이션자료> -강의계획서 배부 -수강 시 주의사항 공지 -교재 및 과제 관련 공지 -수시시험 관련 공지		
	2	1. 강의주제: 건강과 운동 2. 강의목표: 건강의 정의와 영양요인을 이해하고 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 건강의 정의, 건강에 영향을 주는 요인, 건강유지조건에 대하여 학습한다.			교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.		
	3	1. 강의주제: 체력과 운동 2. 강의목표: 운동의 중요성을 알고 체력요인을 이해하여 개인의 건강증진에 적용할 수 있는 방법을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 건강과 체력, 운동이 체력에 미치는 영향에 대하여 학습한다.			교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.		
제2주	1	1. 강의주제: 운동과 환경 2. 강의목표: 현대생활의 특성을 이해하고 운동의 필요성과 환경과 운동과의 관계를 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 운동의 필요성, 분류, 종목, 환경과 건강 및 운동에 대하여 학습한다.			<과제공지> 1.주제: 건강관리를 위한 생활습관병의 예방 및 개선사항 2.과제 목표: 생활습관병은 식생활, 운동, 행동수정으로 예방되고 개선될 수 있음을 이해하고 실천할 수 있다. 3.평가: 총 15점 ▶ 주제와의 타당도(3점) ▶ 과제내용(7점) ▶ 개인 의견(3점) ▶ 제출기한 준수(2점) 4.제출양식: 한글 또는 워드로 작성(그림이나 사진첨부 가능) 5.제출기한: 14주차 수업 시 제출		
	2	1. 강의주제: 운동이 인체에 미치는 영향			교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.		

		2. 강의목표: 운동이 심장과 폐, 근육에 미치는 영향을 이해하고 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 운동이 심장 및 혈관에 미치는 영향, 비만해소, 지구력향상, 근육에너지이용능력 향상 및 아동의 발육발달효과에 대하여 학습한다.	프로젝트.
	3	1. 강의주제: 성인병과 운동 2. 강의목표: 성인병의 특성과 예방을 위한 운동을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 성인기의 체력저하현상, 성인병의 특성과 대책, 운동이 성인병에 미치는 효과에 대하여 학습한다.	교재, 생활폐기물ppt. 컴퓨터, 빔 프로젝트.
제3주	1	1. 강의주제: 운동의 심리적 효과와 연구자료 2. 강의목표: 심리적인 및 스트레스와 운동의 관계를 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 운동의 스트레스, 정서, 기분, 불안, 우울증, 자긍심, 수면, 인지기능에 대한 효과에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
	2	1. 강의주제: 생활습관병과 고혈압 2. 강의목표: 생활습관병과 고혈압을 이해하고 예방법과 운동처방을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 생활 습관병의 이해와 대책, 고혈압의 종류, 진단, 증상, 치료 및 예방법에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
	3	1. 강의주제: 당뇨병 2. 강의목표: 당뇨병과 합병증, 당뇨병의 예방법과 운동처방을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 당뇨병의 발병원인, 증상, 운동처방 및 식이요법에 대하여 학습하고 당뇨병합병증관련 동영상을 시청하여 학습이해도를 높인다.	<동영상시청> 주제: 당뇨병합병증 목표: 족부괴사, 눈의 실명 등 동영상 합병증을 시청하여 경각심을 부여하고 예방에 대한 동기를 부여할 수 있다. 세부내용: 생체신호, 복부절단사례, 당뇨병 관리의 중요성, 눈 실명, 인공혈액투석 사례, 개선프로그램 등  교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
제4주	1	1. 강의주제: 류마티스관절염 2. 강의목표: 류마티스관절염이란 무엇인지 알아보고, 그에 따른 운동처방을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 류마티스관절염의 발병원인, 증상, 운동처방 및 식이요법에 대하여 학습하고 유인물을 통해 자가면역질환에 대하여 학습이해도를 높인다.	<유인물> 주제: 자가면역질환 목표: 자가면역질환의 원인과 종류 및 관리법에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 세부내용: 류마티스관절염, 섬유근염, 루푸스, 경피증, 강직성 척추염, 베체트병, 아프타구내염, 원형탈모증, 크론병, 궤양성대장염, 결절성 다발동맥염 등에 대한 교수자의유인물로 정리한다.  교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
	2	1. 강의주제: 골다공증	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔

		2. 강의목표: 골다공증이란 무엇인지 알아보고, 그에 따른 운동처방을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 골다공증의 발병원인, 증상, 운동처방 및 식이요법에 대하여 학습한다.	프로젝트.
	3	1. 강의주제: 심장질환 2. 강의목표: 심장질환이란 무엇인지 알아보고, 예방법과 운동처방을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 심장질환의 발병원인, 증상, 운동처방 및 식이요법에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
제5주	1	1. 강의주제: 위장 및 간질환 2. 강의목표: 위장장애 및 간질환에 대해 이해하고 예방법과 운동처방을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 위장 및 간질환의 발병원인, 증상, 운동처방 및 식이요법에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
	2	1. 강의주제: 고지질혈증 2. 강의목표: 고지질혈증이란 무엇인지 알아보고 예방법과 운동처방을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 고지질혈증의 발병원인, 증상, 운동처방 및 식이요법에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
	3	1. 강의주제: 뇌졸중 2. 강의목표: 뇌졸중이란 무엇인지 알아보고 예방법과 운동처방을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 뇌졸중의 발병원인, 증상, 운동처방 및 식이요법에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
제6주	1	1. 강의주제: 영양소의 종류와 탄수화물 2. 강의목표: 영양소의 분류를 이해하고 탄수화물이 인체에 미치는 영향을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 영양소와 탄수화물의 종류, 체내이용과정, 함유식품 및 기능에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
	2	1. 강의주제: 지방 2. 강의목표: 지방에 대하여 알고 우리 몸에 흡수되는 과정과 인체에 미치는 영향을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 지방의 구성, 종류, 콜레스테롤, 함유식품, 역할 등에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
	3	1. 강의주제: 단백질 2. 강의목표: 단백질의 인체작용에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 단백질의 특성, 종류, 단백질 과잉섭취에 의한 부작용 등에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
제7주	1	중간고사	<정기시험-필답고사> 1. 1-6주까지 학습한 내용의 이론적 이해정도의 평가 2. 난이도상(서술형주관식), 중(단답형), 하(객관식)로 구분, 혼용하여 총 30점 만점으로 출제. 3. 각 문항별 배점 표시

	2	1. 강의주제: 비타민 2. 강의목표: 비타민을 분류하고 부족 시 나타나는 증상 및 질병을 이해하고 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 비타민의 분류. 비타민의 효능효과, 결핍증 및 과잉섭취시의 부작용 등에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
	3	1. 강의주제: 무기질 2. 강의목표: 무기질의 우리 몸에서의 기능에 대하여 이해하고 육류식품이 해로운 경우를 이해하여 올바른 식생활을 할 수 있다. 3. 강의세부내용: 다량무기질과 미량무기질을 분류하고 그 특성과 기능 및 결핍증, 과잉섭취 시 부작용과 육류가 건강에 도움이 안되는 경우를 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
제8주	1	1. 강의주제: 중간고사 풀이 및 과제중간점검 2. 강의목표: 중간고사 내용의 풀이를 통해 학습의 이해를 높이고 과제방향을 점검한다. 3. 강의세부내용: 중간고사 출제 문항을 중심으로 문제풀이를 통해 학습 이해를 높이고 과제방향에 대한 개별발표 및 교수 피드백과 과제 중간점검을 실시한다.	<과제 중간점검> 주제: 과제내용 및 방향 점검 목표: 과제목적에 적합한 내용이 될 수 있게 한다. 세부내용: 자신의 과제방향 개별발표 및 교수피드백
	2	1. 강의주제: 비만 2. 강의목표: 비만의 원인과 과정, 예방법을 이해하고 자신의 BMI를 확인하고 비만도를 인식할 수 있다. 3. 강의세부내용: 비만의 정의, 증상, 생활습관, 소아비만증, 비만의 진단법과 표준체중산출법을 학습하고 웹사이트를 통해 자신의 BMI를 산출한다.	<웹사이트 검색> 주제: BMI 목표: BMI에 대한 정확한 개념을 알고 직접 계산값과 웹을 비교하고 활용할 수 있다. 내용: 계산식으로 계산해보고, 웹으로 대입, 자동 산출하여 웹의 활용방법을 익힌다.  교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
	3	1. 강의주제: 체중조절을 위한 식이요법 2. 강의목표: 식이요법에 의한 체중조절의 방법에 대하여 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 식생활에 영향을 주는 요소, 식이요법의 종류, 요요현상, 이상적인 식사계획과 음식의 칼로리에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
제9주	1	1. 강의주제: 체중조절을 위한 운동요법 2. 강의목표: 비만탈출을 위한 운동요법과 체중조절에 대하여 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 운동의 생리적 효과, 운동지침, 운동량의 결정에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
	2	1. 강의주제: 체중조절을 위한 운동 및 약물요법 2. 강의목표: 유산소운동과 무산소운동의 적용을 이해하고 약물요법을 이용한 체중조절에 대하여 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 유산소운동과 무산소운동의 에너지소비, 운동요법프로그램의 예, 약물요법의 원칙과 종류에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
	3	1. 강의주제: 체중조절을 위한 행동수정요법 2. 강의목표: 행동수정요법을 이용한 체중조절에 대하여 설명할 수 있다.	<유인물> 주제: 식사행동수정 목표: 식습관자가점검을 체크하여

		3. 강의세부내용: 행동수정요법이란, 행동수정요법의 실제. 목표설정, 비만인의 식사행동특성을 학습하고 식생활습관관련 설문지를 작성, 확인하여 식습관을 점검한 후 교수가 피드백한다.	올바른 식습관을 인식하고 실생활에 적용할 수 있다. 내용: 식사내용, 시간, 방법, 장소에 대한 각각 5문항 정도의 설문활용, 체크 후 자신의 식생활개선을 위한 자료 활용할 수 있도록 피드백한다.  교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
제10주	1	1. 강의주제: 피로 2. 강의목표: 피로의 개념, 원인, 대책 등을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 피로의 개념, 원인과 현상, 판정요령, 회복 및 예방을 위한 자기관리법에 대하여 학습한다.	<수시시험-꼭지시험> 1. 1-9주차 수업내용에 대한 시험실시 2. 난이도 중의 5문항 이내의 주관식, 단답식, 객관식 중 혼용하여 출제 3. 5점 만점으로, 수업이해도와 충실도 평가  교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트,
	2	1. 강의주제: 스트레스 2. 강의목표: 스트레스의 요인과 신체반응 및 대처법, 운동요법으로 스트레스를 해소하는 방법을 알 수 있다. 3. 강의세부내용: 스트레스의 개념, 원인과 결과, 인체의 반응과 스트레스 해소법 등에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
	3	1. 강의주제: 기호식품과 알코올 2. 강의목표: 알코올의 대사 및 생리적 특징, 병리, 해로운 점 등을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 알코올의 특성, 인체에 미치는 영향, 알코올대사, 중독, 알코올관련 문제에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
제11주	1	1. 강의주제: 담배 2. 강의목표: 흡연과 건강과의 관계를 이해하고 담배의 유해성분 및 질병에 대하여 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 담배의 역사, 유해성, 금연법과 금단증상에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
	2	1. 강의주제: 커피 2. 강의목표: 커피의 성분에 대한 바른 이해와 커피가 건강에 미치는 영향을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 커피의 역사, 종류, 건강에 미치는 영향 및 커피를 건강하게 즐기는 법에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
	3	1. 강의주제: 노화 2. 강의목표: 노화에 따른 생리적 변화와 증세, 대책에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 노화의 정의, 노화이론, 생리적 변화와 질병, 증세 및 대책에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
제12주	1	1. 강의주제: 장수와 보건 2. 강의목표: 장수의 길과 노년에 필요한 운동에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 장수의 정의, 노년기의	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.

		운동효과, 유의점 등에 대하여 학습한다.	
	2	1. 강의주제: 여성의 특성 2. 강의목표: 여성의 신체, 생리적 특성과 여성의 체력관리의 필요성을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 여성의 신체, 생리, 생물학적 특성과 체력관리의 필요성, 스포츠 참여부진원인 및 활성화방안에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
	3	1. 강의주제: 여성의 신체적 변화와 운동 2. 강의목표: 월경전기와 월경기, 폐경 후의 운동에 대하여 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 월경과 운동, 빈혈과 운동에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
제 13주	1	1. 강의주제: 갱년기증상과 운동 2. 강의목표: 갱년기의 영양과 체중조절에 대하여 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 갱년기의 정의, 증상에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
	2	1. 강의주제: 골다공증, 요통과 운동 2. 강의목표: 골다공증과 요통의 예방을 위한 운동방법을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 골다공증과 요통의 정의, 골다공증의 위험인자, 증상, 요통예방을 위한 생활지침에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
	3	1. 강의주제: 운동처방 2. 강의목표: 운동처방의 필요성과 조건을 이해하고 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 운동처방이란, 운동처방의 필요성, 기본원칙에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
제 14주	1	강의주제: 과제발표 및 토론 강의목표: 과제를 발표하고 학습자간 토론을 통해 과제에 대한 이해도를 높인다. 강의세부내용: 과제발표와 학습자간의 토론을 유도한 후 교수자의 피드백을 통해 수업이해를 높인다.	<과제제출> 주제: 생활습관병의 개선을 위한 예방법  평가: 총 15점 제출기일 엄수(2) 내용의 충실도(8) 완성도(5)  <과제발표> 과제발표를 통한 학습자간의 토론 교수자의 피드백  교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트.
	2	1. 강의주제: 스포츠상해 2. 강의목표: 스포츠 상해의 발생원인과 예방법을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 스포츠 상해의 정의 종류, 예방 및 처치에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트
	3	1. 강의주제: 아쿠아로빅 2. 강의목표: 아쿠아로빅의 특징 및 운동방법과 효과를 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 아쿠아로빅이란, 수중운동의 특징, 준비운동 및 운동방법, 효과에 대하여 학습한다.	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트
제 15주	1	1. 강의주제: 바디아트	<동영상시청>

		2. 강의목표: 바디아트의 특징 및 운동방법과 효과를 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 바디아트의 개요, 바디아트가 다른 운동과 다른 이유 등에 대하여 학습하고 이해를 돕기 위해 바디아트 동영상 시청하여 학습이해도를 높인다.	주제: 바디아트 목표: 생소한 이름의 바디아트가 모든 운동요소를 가진 운동임을 알고 실천할 수 있도록 소개한다. 내용: 호흡을 중심으로 전신을 이용한 운동으로 동작, 원리, 방법 등을 이해한다.  교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트			
	2	기말고사	<정기시험-필답고사> 1. 14주까지 배운 내용의 이론적 이해정도의 평가 2. 난이도상(서술형주관식), 중(단답형), 하(객관식)로 구분, 혼용하여 총 30점 만점으로 출제 3. 각 문항별 배점 표시			
	3	기말고사(피드백) 및 한 학기 총 정리	교재, ppt 자료, 컴퓨터, 빔 프로젝트			
<b>5. 성적평가 방법</b>						
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30 %	30 %	15 %	20 %	5 %	100 %	
<b>6. 수업 진행 방법</b>						
1. 강의수업 강의계획서에 따라 구체적이고 자세한 설명의 정리식 수업을 통해 학습자의 이해를 돕고, 학습자의 학습정도에 따라 피드백과정을 통해 일방적 학습이 아닌 양방 커뮤니케이션이 이루어지도록 한다.						
2. 발표 및 토론 1) 과제물을 활용한 발표, 학습자와 교수자와의 토론을 통하여 학습자의 이해를 높이고 학습동기를 유발한다. 2) 개인별 과제물의 발표 및 교수 피드백을 통하여 학습자의 수업이해도와 학습만족도를 향상시킨다.						
3. 기타 1) 동영상 전문자료 - 전문 시청각자료, 동영상자료의 영상시청을 활용하고 자신의 의견을 발표하고 토론함으로써 수업이해도를 높인다. 2) 웹사이트 활용(검색) 발표 및 토론 - 실용성과 이해도를 높이기 위해 웹사이트를 찾아 BMI의 자동계산법을 습득하여 차후 학습에의 웹사이트 활용법을 제고시킨다.						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						
8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)						
9. 강의유형						
이론중심(v), 토론, 세미나 중심( ), 실기 중심( ), 이론 및 토론,세미나 병행( ), 이론 및 실험,실습 병행( ), 이론 및 실기 병행( ),						