

## 강의계획서

<b>1. 강의개요</b>							
학습과목명	스포츠의학	학점	3학점	교강사명	-	전화번호	-
강의시간	총 45시간	강의실	-	수강대상	-	E-mail	-
<b>2. 교과목 학습목표</b>							
1. 의학 분야의 해부학, 생리학, 영양학에 대한 기초 학습을 강의를 통해 이해하고 습득하여 이를 신체에 적용 시킬 수 있도록 한다. 2. 강의를 통해 운동 시 일어나는 인체의 생리적 반응을 이해하고, 운동이 발달 발육에 미치는 영향과 발달 단계에 따른 운동 기술을 습득한다. 3. 강의를 통해 자신의 건강상태와 체력을 올바르게 파악하지 못하고 무리하게 운동을 하면 사고와 상해를 입을 수 있는 과정을 이해하며, 성인에게 흔히 일어날 수 있는 각종 상해나 질병에 대한 지식을 습득한다. 4. 강의를 통해 일상생활 속에서 건강을 지키고 유지할 수 있는 올바른 방법을 익힘으로서, 운동의 중요성을 깨달아 일생 동안 운동을 습관화하는 태도를 기른다.							
<b>3. 교재 및 참고문헌</b>							
교재1	제8판 Heyward's 운동처방	저자	Ann L.Gibson	출판사	한미의학	출판년도	2020

■ 주차별 수업 내용			
주별	차시	수업(강의·실험·실습 등) 내용	과제 및 기타 참고사항(교재목차)
제1주	1	*오리엔테이션 전반적인 강의 계획 설명 학습과정에 대한 소개 및 강의 진행방식 설명(교재 및 수업 진행 방식 안내) 내용 및 평가 방법 설명(과제물, 중간고사 및 기말고사 방식 안내)  1) 강의주제: 신체활동, 건강, 만성질환 2) 강의목표 - 신체활동과 건강 및 만성질환의 개념을 설명 할 수 있다. - 신체활동과 건강 및 만성질환에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 신체활동과 건강 및 만성질환의 개념을 학습한다. - 신체활동을 통한 건강의 중요성에 대해 학습한다. - 만성질환 예방을 위한 운동의 중요성에 대해 학습한다.	(1) 주교재 1~28 제1장: 신체활동, 건강, 만성질환  (2) 과제물 공지 ① 내용 및 방법: 스포츠 현장에서 발생하는 상해 중 1개 선택-발생원인 및 재활 방법 조사(작성 방법 및 양식 안내) ② 발표 및 피드백 제공: 14주차  (3) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT ③ 유인물: 과제 예시물 및 양식  (4) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	2	1) 강의주제: 심혈관 질환과 혈압 2) 강의목표 - 심혈관 질환의 개념을 설명 할 수 있다. - 혈압의 개념과 수치에 대해 설명 할 수 있다. - 심혈관 질환과 운동의 중요성에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 심혈관 질환의 종류에 대해 학습한다. - 혈압의 기준에 대해 학습한다. - 심혈관 질환 예방을 위한 운동을 학습한다.	(1) 주교재 1~28 제1장: 신체활동, 건강, 만성질환  (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT  (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	3	1) 강의주제: 이상 지질혈증과 당뇨병 2) 강의목표: 이상 지질혈증에 대해 설명할 수 있다. - 당뇨병에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 이상지질혈증의 정의에 대해 학습한다. - 당뇨병의 개념과 혈당의 기준치를 학습한다. - 이상지질혈증과 당뇨병의 예방법에 대해 학습한다.	(1) 주교재 1~28 제1장: 신체활동, 건강, 만성질환  (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT  (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
제2주	1	1) 강의주제: 비만과 과체중 2) 강의목표 - 비만에 대해 설명할 수 있다. - 비만과 운동의 관계에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 비만과 건강에 대해 학습한다. - 비만 예방을 위한 운동의 중요성에 대해 학습한다.	(1) 주교재 1~28 제1장: 신체활동, 건강, 만성질환  (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT

			(3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	2	1) 강의주제: 대사증후군 2) 강의목표 - 대사증후군의 개념에 대해 설명 할 수 있다. - 대사증후군 예방법과 개선방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 대사증후군의 위험성에 대해 학습한다. - 대사증후군과 운동의 관계성에 대해 학습한다.	(1)주교재 1~28 제1장: 신체활동, 건강, 만성질환  (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT ③ 동영상 대사증후군 어떤 질환이길래 방지하면 안 되나요?/서울대병원 tv ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KbezpPwtCCc">https://www.youtube.com/watch?v=KbezpPwtCCc</a> )  (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	3	1) 강의주제: 암 2) 강의목표 - 암의 원인과 부작용에 대해 설명 할 수 있다. - 암의 예방과 개선방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 암의 예방법에 대해 학습한다. - 암의 항암치료를 향상을 위한 방법에 대해 학습한다.	(1)주교재 1~28 제1장: 신체활동, 건강, 만성질환  (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT  (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
제3주	1	1) 강의주제: 근골격계질환 및 장애 2) 강의목표 - 근골격계 질환 종류에 대해 설명 할 수 있다. - 근골격계 질환으로 인한 장애에 대해 설명 할 수 있다. - 근골격계 질환의 예방과 개선방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 근골격계의 개념에 대해 학습한다. - 근골격계 질환 예방의 중요성에 대해 학습한다. - 근골격계 질환 예방 및 개선을 위한 운동방법에 대해 학습한다.	(1)주교재 1~28 제1장: 신체활동, 건강, 만성질환  (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT  (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	2	1) 강의주제: 노화 2) 강의목표 - 노화의 과정에 대해 설명 할 수 있다. - 노화로 인한 신체의 변화에 대해 설명 할 수 있다. - 노화로 인한 질병예방 및 개선을 위한 운동방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 노화에 따른 신체 변화에 대해 학습한다. - 노화와 운동에 대해 학습한다.	(1)주교재 1~28 제1장: 신체활동, 건강, 만성질환  (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT  (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	3	1) 강의주제: 인지능력 2) 강의목표 - 노화와 인지능력에 대해 설명 할 수 있다. - 인지능력 저하에 의한 신체적, 정신적 변화에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 인지능력 변화에 의한 특성에 대해 학습한다. - 노인의 인지능력 개선을 위한 운동방법에 대해 학습한다.	(1)주교재 1~28 제1장: 신체활동, 건강, 만성질환  (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT  (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
제4주	1	1) 강의주제: 사전 건강평가 2) 강의목표 - 건강평가의 주요 구성요소에 대해 설명 할 수 있다. - 사전 건강검진 시 검사대상자들의 분류 방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 사전 건강평가 방법에 대해 학습한다. - 건강평가 구성 요소에 대해 학습한다.	(1)주교재 29-54 제2장: 사전 건강검진 및 위험 분류  (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT ③ 유인물: 건강평가 문진표 양식  (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	2	1) 강의주제: 사전 건강평가 및 위험분류 2) 강의목표 - 검사 대상자의 심혈관 위험인자 평가 방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 심혈관 위험인자 평가방법에 대해 학습한다.	(1)주교재 29-54 제2장: 사전 건강검진 및 위험 분류  (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT

			(3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	3	1) 강의주제: 혈압, 심박수 및 심전도의 검사 절차 2) 강의목표 - 혈압 및 심박수 측정방법에 대해 설명 할 수 있다. - 심전도 파형을 보고 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 혈압과 심박수의 개념에 대해 학습한다. - 심전도의 각 특징에 대해 학습한다.	(1) 주교재 29-54 제2장: 사전 건강검진 및 위험 분류  (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT  (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
제5주	1	1) 강의주제: 체력검사 2) 강의목표 - 체력 구성요소에 대해 설명 할 수 있다. - 체력검사의 목적에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 체력검사의 종류에 대해 학습한다. - 체력의 분류에 대해 학습한다. - 대상자 별 체력검사에 대해 학습한다.	(1) 주교재 55-78 제3장: 평가, 처방, 운동 프로그램 지속의 원리  (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT  (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	2	1) 강의주제: 운동 프로그램 설계를 위한 기본 원리 2) 강의목표 - 운동프로그램 설계를 위한 기본 원리를 설명 할 수 있다. - 운동처방의 필수요소를 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 운동처방의 기본 개념을 학습한다. - 대상자별 운동프로그램 설계방법에 대해 학습한다.	(1) 주교재 55-78 제3장: 평가, 처방, 운동 프로그램 지속의 원리  (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT  (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	3	1) 강의주제: 운동프로그램 지속 및 신체활동 촉진을 위한 기술 2) 강의목표 - 운동프로그램의 지속요인에 대해 설명 할 수 있다. - 다양한 웨어러블 및 신체활동 촉진을 위한 기술 방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 운동프로그램 지속 선택요인에 대해 학습한다. - 다양한 웨어러블 종류와 활용방법에 대해 학습한다.	(1) 주교재 55-78 제3장: 평가, 처방, 운동 프로그램 지속의 원리  (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT  (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
제6주	1	1) 강의주제: 심폐체력 평가 개론 2) 강의목표 - 심폐체력의 정의에 대해 설명 할 수 있다. - 심폐체력 평가 방법에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 대상자별 심폐체력 방법에 대해 학습한다. - 심폐체력 평가 방법 별 주의사항에 대해 학습한다.	(1) 주교재 79~126 제4장: 심폐체력 평가  (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT  (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드  (4) 플립러닝: ① 강의 전 자료를 제공하여 학습자들의 능동적 참여를 유도함 ② 동영상: 심장 운동 부하검사 [영상으로 보는 검사/서울아산병원 건강플러스 (https://tv.naver.com/v/454657)]
	2	1) 강의주제: 점증적 운동부하검사방법 2) 강의목표 - 점증적 운동부하검사의 지침과 절차에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 점증적 운동부하검사의 주의사항과 절차에 대해 학습한다.	(1) 주교재 79~126 제4장: 심폐체력 평가  (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT  (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드

	3	<p>1) 강의주제: 최대운동부하검사 및 최대하운동부하검사방법</p> <p>2) 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 최대운동부하검사 및 최대하운동부하검사를 비교하여 설명 할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 최대운동부하검사 및 최대하운동부하검사 프로토콜에 대해 학습한다.</li> </ul>	<p>(1) 주교재 79~126 제4장: 심폐체력 평가</p> <p>(2) 학습자료</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 강의계획서</li> <li>② 강의수업계획 관련 PPT</li> </ol> <p>(3) 활용기자재:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 빔 프로젝트</li> <li>② PC 화이트보드</li> </ol>
제7주	1	중간고사	<p>[정기시험-중간고사]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1주차~6주차에 대한 이론적 이해도 평가</li> <li>2. 난이도 상(서술형 주관식, 단답형 주관식), 중(단답형 주관식), 하(객관식)로 구분, 운용하여 총 30점 만점으로 출제</li> <li>3. 각 문항별 배점 표시</li> </ol>
	2	상동	상동
	3	상동	상동
제8주	1	<p>1) 강의주제: 대상자별 운동검사</p> <p>2) 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 대상자별 운동검사의 방법에 대해 설명 할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 대상자별 운동검사의 중요성과 절차에 대해 학습한다.</li> </ul>	<p>(1) 주교재 79~126 제4장: 심폐체력 평가</p> <p>(2) 학습자료</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 강의계획서</li> <li>② 강의수업계획 관련 PPT</li> </ol> <p>(3) 활용기자재:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 빔 프로젝트</li> <li>② PC 화이트보드</li> </ol>
	2	<p>1) 강의주제: 운동처방</p> <p>2) 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동처방의 기본 정의에 대해 설명 할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동처방의 개념에 대해 학습한다.</li> <li>- 운동처방의 필요성에 대해 학습한다.</li> </ul>	<p>(1) 주교재 127~160 제5장: 심폐 운동 프로그램 설계</p> <p>(2) 학습자료</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 강의계획서</li> <li>② 강의수업계획 관련 PPT</li> <li>③ 동영상: 운동처방의 어제, 오늘, 그리고 내일/피트 FITT tv (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wMojeur09Dw">https://www.youtube.com/watch?v=wMojeur09Dw</a>)</li> </ol> <p>(3) 활용기자재:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 빔 프로젝트</li> <li>② PC 화이트보드</li> </ol>
	3	<p>1) 강의주제: 유산소 훈련방법과 형태 및 개별 운동프로그램</p> <p>2) 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 유산소 훈련방법과 형태에 대해 설명 할 수 있다.</li> <li>- 개별 운동프로그램의 중요성에 대해 설명 할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 유산소 훈련방법의 종류와 형태에 대해 학습한다.</li> <li>- 개별적 운동프로그램 수행의 중요성에 대해 학습한다.</li> </ul>	<p>(1) 주교재 127~160 제5장: 심폐 운동 프로그램 설계</p> <p>(2) 학습자료</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 강의계획서</li> <li>② 강의수업계획 관련 PPT</li> </ol> <p>(3) 활용기자재:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 빔 프로젝트</li> <li>② PC 화이트보드</li> </ol>
제9주	1	<p>1) 강의주제: 근력 및 근지구력 측정</p> <p>2) 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 근력과 근지구력의 개념에 대해 설명 할 수 있다.</li> <li>- 근력과 근지구력의 측정방법에 대해 설명 할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 근력과 근지구력의 차이를 학습한다.</li> <li>- 부위별 근력 측정방법 및 기준치에 대해 학습한다.</li> <li>- 근지구력 측정방법 및 기준치에 대해 학습한다.</li> </ul>	<p>(1) 주교재 161-190 제6장: 근력 및 근지구력 평가</p> <p>(2) 학습자료</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 강의계획서</li> <li>② 강의수업계획 관련 PPT</li> </ol> <p>(3) 활용기자재:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 빔 프로젝트</li> <li>② PC 화이트보드</li> </ol>
	2	<p>1) 강의주제: 근파워 검사</p> <p>2) 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 근파워의 개념에 대해 설명 할 수 있다.</li> <li>- 근파워 측정방법에 대해 설명 할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용</p>	<p>(1) 주교재 161-190 제6장: 근력 및 근지구력 평가</p> <p>(2) 학습자료</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 강의계획서</li> </ol>

		- 근파위 측정방법 및 기준치에 대해 학습한다.	② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	3	1) 강의주제: 대상자별 근력 및 근지구력 검사 2) 강의목표 - 대상자별 근력과 근지구력 검사 방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 대상자에 따라 근력과 근지구력 측정 방법의 차이에 대해 학습한다.	(1) 주교재 161-190 제6장: 근력 및 근지구력 평가 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
제10주	1	1) 강의주제: 저항 훈련의 유형 2) 강의목표 - 저항 운동의 개념에 대해 설명 할 수 있다. - 저항 훈련의 유형에 대해 비교하여 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 저항 훈련의 종류에 대해 학습한다. - 저항 훈련의 효과에 대해 학습한다.	(1) 주교재 191-230 제7장: 저항 훈련 프로그램의 설계 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	2	1) 강의주제: 저항 훈련 프로그램 개발 2) 강의목표 - 저항 훈련 프로그램 개발의 중요성에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 저항 훈련 프로그램 개발 시 유의사항에 대해 학습한다. - 저항 훈련 프로그램 개발 시 고려사항에 대해 학습한다.	(1) 주교재 191-230 제7장: 저항 훈련 프로그램의 설계 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	3	1) 강의주제: 저항 훈련 프로그램 효과 2) 강의목표 - 저항 훈련 프로그램의 효과에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 저항 훈련의 효과에 대해 학습한다. - 대상자별 저항 훈련의 중요성과 효과에 대해 학습한다.	(1) 주교재 191-230 제7장: 저항 훈련 프로그램의 설계 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
			[수시시험] - 1~9주차에 해당하는 강의내용에 대한 수시평가 실시 - 5문항 이상 총 5점 만점으로 출제
제11주	1	1) 강의주제: 신체구성 측정의 분류와 사용 2) 강의목표 - 신체구성의 요소에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 각 신체구성 별 특징에 대해 설명 할 수 있다.	(1) 주교재 231-282 제8장: 신체구성 평가 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	2	1) 강의주제: 신체구성 모델 및 평가를 위한 표준방법 2) 강의목표 - 신체구성을 측정하는 모델에 대해 설명 할 수 있다. - 신체구성 평가를 위한 방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 신체구성 측정 모델의 특징에 대해 학습한다. - 신체구성 평가를 위한 다양한 방법에 대해 학습한다.	(1) 주교재 231-282 제8장: 신체구성 평가 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	3	1) 강의주제: 현장에서 신체구성을 평가하는 방법 2) 강의목표 - 현장에서 활용 가능한 신체구성 측정방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용	(1) 주교재 231-282 제8장: 신체구성 평가 (2) 학습자료 ① 강의계획서

		- 현장에서 사용하는 신체구성 측정에 대해 학습한다.	② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드 (4) 실습 ① 이론수업 이후 실습을 통한 신체구성 측정을 진행하여 학습자들의 능동적 참여를 유도함. ② 신체구성 측정 기자재 Inbody 720
제12주	1	1) 강의주제: 비만의 유형과 원인 2) 강의목표 - 비만의 종류에 대해 설명 할 수 있다. - 비만의 원인에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 비만에 개념에 대해 학습한다. - 비만의 원인별 개선방법과 예방법을 학습한다.	(1) 주교재 283-312 제9장: 체중 조절 및 신체구성 프로그램 계획 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	2	1) 강의주제: 체중 조절의 원리와 실천방법 2) 강의목표 - 체중 조절의 기전에 대해 설명 할 수 있다. - 체중 조절 방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 체중 조절 원리에 대해 학습한다. - 체중 조절의 실천방법에 대해 학습한다.	(1) 주교재 283-312 제9장: 체중 조절 및 신체구성 프로그램 계획 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	3	1) 강의주제: 체중 조절/감량/증량 프로그램 설계 2) 강의목표 - 체중 조절, 감량, 증량에 따른 운동의 중요성에 대해 설명 할 수 있다. - 체중별 운동프로그램 설계방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 체중별 신체적 특징에 대해 학습한다. - 체중별 맞춤형 운동 프로그램 설계방법에 대해 학습한다.	(1) 주교재 283-312 제9장: 체중 조절 및 신체구성 프로그램 계획 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT ③ 유인물: 운동프로그램 설계표 양식 (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
제13주	1	1) 강의주제: 신체구성 개선을 위한 프로그램 설계하기 2) 강의목표 - 신체구성별에 따른 운동프로그램 설계법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 신체구성 개선을 위한 개인별 맞춤형 운동프로그램 방법에 대해 학습한다.	(1) 주교재 283-312 제9장: 체중 조절 및 신체구성 프로그램 계획 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT ③ 유인물: 운동프로그램 설계표 양식 (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	2	1) 강의주제: 유연성의 기초와 평가방법 2) 강의목표 - 유연성의 정의에 대해 설명 할 수 있다. - 유연성 평가방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 부위별 유연성 측정방법에 대해 학습한다.	주교재 313-336 제10장: 유연성 평가 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	3	1) 강의주제: 노인의 유연성 검사 2) 강의목표 - 노인의 유연성 검사의 중요성에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 노인의 유연성 검사의 필요성과 중요성에 대해 학습한다. - 노인의 유연성 검사 주기와 방법에 대해 학습한다.	주교재 313-336 제10장: 유연성 평가 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재:

			① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
제14주	1	1) 강의주제: 훈련 원리와 스트레칭 방법 2) 강의목표 - 유연성 증진을 위한 훈련방법과 원리에 대해 설명 할 수 있다. - 유연성 증진을 위한 스트레칭 방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 유연성 증진 방법에 대해 학습한다. - 유연성 증진의 과학적인 원리에 대해 학습한다.	(1) 주교재 337-354 제11장: 유연성과 허리보호를 위한 프로그램 설계 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	2	1) 강의주제: 유연성 및 허리보호 운동 프로그램 설계: 운동처방 2) 강의목표 - 유연성 증진을 위한 운동프로그램 구성 요소에 대해 설명 할 수 있다. - 허리보호를 위한 운동프로그램 구성 요소에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 개인별 유연성과 허리근력 등 현재 체력상태에 대해 학습한다. - 유연성 증진을 위한 개인별 맞춤형 운동 처방법에 대해 학습한다. - 허리근력 강화를 통한 허리보호 운동프로그램 설계방법에 대해 학습한다.	(1) 주교재 337-354 제11장: 유연성과 허리보호를 위한 프로그램 설계 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT ③ 유인물: 운동프로그램 설계표 양식 (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
	3	1) 강의주제: 평형성 평가 및 프로그램 설계 2) 강의목표 - 평형성의 개념과 중요성에 대해 설명 할 수 있다. - 평형성과 낙상의 관계성에 대해 설명 할 수 있다. - 평형성 증진 훈련방법에 대해 설명 할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 개인별 평형성 측정방법에 대해 학습한다. - 평형성 검사의 종류에 대해 학습한다. - 평형성 증진을 위한 운동프로그램 설계방법에 대해 학습한다.	(1) 주교재 355-380 제12장: 평형성 평가 및 설계 프로그램 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT ③ 유인물: 운동프로그램 설계표 양식 (3) 활용기자재: ① 빔 프로젝트 ② PC 화이트보드
제15주	1	기말고사	(4) 과제물제출 [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	상동
	3	상동	상동

### 5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	출결	과제물	수시평가	수업기여도	합계	비고
30%	30%	20%	15%	5%	0%	100%	