

수업계획서 양식

< 2024학년도 2학기 >

1. 강의개요						
과목명	운동과건강	학점	3	교·강사명	김혜선	교·강사 전화번호
강의시간	목1교시	강 의 실	110호	수강대상		E-mail
2. 교과목 학습목표						
1. 학습자의 건강을 단계별로 체크하여 정신적, 신체적, 사회적으로 건강한 삶이 될 수 있도록 돕는다.						
2. 운동과 건강에 대한 지식을 다양한 관점에서 소개하고 자세 교정, 신체 부위별 강화 및 소도구를 이용한 근력과 스트레칭 등 구체적인 방법을 제시한다.						
3. 코로나19 시대에 홈트레이닝 하듯 이론과 실기를 통해 본인에 맞는 운동법을 찾아가는 가이드 역할을 하고자 한다.,						
3. 교재 및 참고문헌(교재명, 저자, 출판사, 출판년도) *강의안 제공함으로 교재 구입 불필요						
주교재 : 운동과 건강, 박승한외 2인, Pegasus, 2011						
부교재 : 신체균정법, 박정흠외3인, 신흥매드사이언, 2014						
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용						
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용			과제 및 기타 참고사항	
제1주	1	강의주제: 오리엔테이션			매 주 강의안은 수업 전에 드립니다.	
	2	강의목표: '운동과 건강' 수업 계획안내				
	3	강의세부내용: 수업 목표 정하기, 운동 도구 소개 및 설명, 성적평가방법, 레포트 작성법, 인사 나누기 수업방법: 강의, 질의, 발표				
제2주	1	강의주제: 함께 하는 건강			나의 가장 친한 친구(#쪽지1) 행복지수 알아보기(#쪽지2)	
	2	강의목표: 건강한 인간관계				
	3	강의세부내용: 함께 건강하게 사는 법, 나의 가장 친한 친구, 천사 정하기, 조각 맞추기, 길 안내하기, 윈-윈 하는 법, 행복지수 수업방법: 실습 및 발표				
제3주	1	강의주제: 안전한 운동을 위한 체크 포인트			강의안 간편한 복장 준비: 매트(또는 방석), 스마트폰	
	2	강의목표: 바른 자세 알기				
	3	강의세부내용: 몸의 기울기, 신체 부위별 각도 체크, BMI(체질량지수), 코어 기록제기(1차) 수업방법: 이론 및 실기				
제4주	1	강의주제: 운동을 시작하며			매트(또는 방석)	
	2	강의목표: 말초부위부터 풀기				
	3	강의세부내용: 귀 운동, 눈 운동, 혀 운동, 발목과 무릎, 손 수업방법: 이론 및 실기				
제5주	1	강의주제: 재난체험과 안전교육			실시간 온라인 체험 체험증 사본 제출(#쪽지3,4)	
	2	강의목표: 재난과 안전 메뉴얼 제대로 알기				

	3	강의세부내용: 지진, 태풍, 화재, 교통사고, 4D영화관람, 응급처치교육 수업방법: 보라매안전체험관 온라인 체험	
제6주	1	강의주제: 도구를 활용한 운동 강의목표: 생활의 릴렉스 강의세부내용: 자세 교정, 다양한 도구로 하는 운동, 스트레칭, 마사지 수업방법: 이론 및 실기	매트, 호일 속심, 장대(또는 장우산 이나 압축봉) 탄성밴드(또는 빨간색 고무장갑) 땅콩볼(또는 테니스공 2개를 양말에 넣어서)
	2		
	3		
제7주	1	강의주제: 낙상 예방운동 강의목표: 낙상의 다양한 원인을 알고 대처하기 강의세부내용: 중둔근 강화, 발란스, 발목강화 운동 등 수업방법: 이론 및 실기	매트(또는 방석)
	2		
	3		
제8주	1	중 간 고 사	
	2		
	3		
제9주	1	강의주제: 기억카움 브레인 피트니스 강의목표: 뇌 활성화를 위한 운동 강의세부내용: 대각선 운동, 게임을 통한 뇌 트레이닝 수업방법: 강의 및 실습	#레포트: 홈트레이닝 으로 할 수 있는 나만의 운동법 만들기 (준비운동, 본운동, 정리운동 순으로 정리)
	2		
	3		
제10주	1	강의주제: 근력운동 강의목표: 하체/상체 근력, 복근 키우기, 강의세부내용: 스쿼트, 데드리프트, 사이드밴드 등 수업방법: 강의 및 실습	아령(또는 패트병)
	2		
	3		
제11주	1	강의주제: 테라피 강의목표: 신체 교정 강의세부내용: 어깨, 흉추와 요추 강화 및 교정, 0다리 교정운동 수업방법: 이론 및 실기	매트(또는 방석, 이불) 장대(또는 압축봉, 장우산)
	2		
	3		
제12주	1	강의주제: 인지기능 향상을 위한 걷기운동 강의목표: 걷기의 재발견 강의세부내용: 왜 제대로 걸어야 하는가 수업방법: 강의 및 실습	매트(또는 방석, 이불)
	2		
	3		
제13주	1	강의주제: 코어 운동 강의목표: 속 근육 키우기 강의세부내용: 플랭크, 사이드 플랭크, 복근 코어 체크 2차(#쪽지5), 수업방법: 이론 및 실기	매트(또는 방석, 이불) 스마트폰
	2		
	3		
제14주	1	강의주제: 총괄 운동 강의목표: 복습하며 내게 맞는 운동 만들기 강의세부내용: 배운 내용을 토대로 수업방법: 이론 및 실기, 발표	매트(또는 방석, 이불)
	2		
	3		
	1	기 말 고 사	

제15주	2					
	3					
5. 성적평가 방법 : 2018-1학기부터 출결은 20%로 평가 요망(국가평생교육진흥원 권고사항)						
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
20 %	20 %	20 %	20 %	20 %	100 %	
6. 수업 진행 방법						
100% 실시간 Zoom 수업(안전과 개인별 정확한 운동 동작의 체크 필요) 이론과 실기, 운동 도구 사용 (아령, 알루미늄 호일의 단단한 속심, 땅콩볼, 막대 등)						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						
시간 엄수(수업에 지장을 주지 않기 위해 수업 5분 전 입장 완료) 과제물과 쪽지 정시제출						
8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)						
안전교육 온라인 강의가 1회 있으며 수업 시간에 하지 않고 각자의 시간에 맞춰합니다..						
9. 강의유형						
이론중심(), 토론, 세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론,세미나 병행(), 이론 및 실험,실습 병행(), 이론 및 실기 병행(V)						