

2025학년도 2학기 교수계획표

교과목명	생활습관병과운동	교과목번호	ZF1200089	분반	200
개설학과	체육교육과	개설학년	전학년	학점-이론-실습	3.0 - 3.0 - 0.0
강의시간 및 강의실	화 10:30(75) 밀양M02-2314, 목 10:30(75) 밀양M02-2314				
담당교수	고수한	연구실 (상담가능장소)		상담시간	
		연락처	01054213239	이메일	rhtngks15@naver.com
수업방식					
평가방법	출석 20%, 중간고사 30%, 기말고사 30%, 과제 20% * 장애학생의 경우 시험기간의 연장이 가능하며, 대필이나 컴퓨터를 활용하여 시험에 응시할 수 있습니다.				
선수과목 및 지식					
교수목표	운동 부족, 불균형한 식사 습관 등으로 인한 현대 생활습관병에 관련된 질병들이 증가하고 있다. 이와 관련하여 비만, 당뇨, 고혈압, 심혈관질환 등에 대한 기초 지식을 습득할 수 있도록 하고 융·복합 수업에 따라 그에 맞는 운동법들을 익힘으로써 올바른 생활 습관을 이해할 수 있는 지식을 전달하고자 한다. 또한, 학생들 간에 협동 학습을 통해 생활 습관병을 예방하는 방법을 습득시키고자 한다. 따라서 본 수업에서는 건강을 유지하고 개선하는 것에 대한 올바른 지식과 정보를 접할 수 있고 개인의 운동 처방 능력을 습득하여 건강한 생활 습관 및 태도를 형성하는 데 그 목적이 있다.				
강의개요	이론 강의를 위주로 하며, 차시에 따라 실습을 진행한다. *장애학생의 경우장애학습지원센터와강의및과제에대한사전협의가가능합니다. * 장애학생의 경우 장애학습지원센터와 강의 및 과제에 대한 사전 협의가 가능합니다.				
교재 및 참고문헌					
직접입력	(주교재)1. ACSM(2011). 운동검사 및 처방. 한미의학 (부교재)1. 이명천 등(2021). Williams' 건강·스포츠 영양학. 라이프사이언스				

주별 강의계획

주차	강의 및 실험 실기 내용	과제 및 기타 참고사항
제1주	[표절, 시험 부정행위 예방교육 및 실험·실습 안전교육 실시] 수업 오리엔테이션	
제2주	골격근의 구조와 역할	
제3주	체조성 및 평가	BIA를 활용한 체조성 측정 실습
제4주	신체활동과 운동부족병	
제5주	심혈관질환	
제6주	심폐지구력	심폐지구력 측정
제7주	심폐지구력에 대한 이해	
제8주	중간고사	
제9주	비만과 운동	
제10주	당뇨병과 운동	
제11주	고혈압과 운동	
제12주	대사증후군과 운동	
제13주	운동 시 영양, 수분의 사용	
제14주	노화에 따른 운동 방법	
제15주 (지정보강주)	면역 기능과 운동	
제16주	기말고사	개인 과제 제출
첨부파일	2025년 2학기 생활습관병과운동 수업 교수계획표(국문양식) 200.hwp	