

2021 년도 겨울계절 학기 수업계획서



| | | | |
|----------------|---------------------|------|------|
| 과목명 (학수코드) | 건강과운동(S02018) | | |
| 과목명(영문) | Health and exercise | | |
| 교수명 | 서혜정 | 학과명 | 교양과정 |
| 학점 | 3 | 이수구분 | 교양 |
| E-mail | 101027@sdu.ac.kr | | |
| Q&A 중점 답변시간 | 오전: 오후: | | |

교육이념, 교육목적, 인재상

| | |
|------|---|
| 교육이념 | 경보화 시대의 자아실현 |
| 교육목적 | 열린 교육을 통해 전문지식, 실천적 역량, 대외지향적 기상을 지닌 진취적 인재를 양성 |
| 교육목표 | |
| 인재상 | |

수업소개

본 수업은 현대인들의 건강을 위협하는 비만과 스트레스, 잘못된 식생활과 생활습관 질병 등에 대하여 알아보고 적극적인 건강을 위하여 자신에게 알맞은 운동방법 등을 배우는 과목이다.

수업소개(영문)

This class is a course to learn about obesity and stress that is threatening the health of modern people, wrong eating habits and lifestyle diseases, and exercise methods appropriate for their active health.

수업목표

평균수명이 늘어남에 따라 보다 적극적으로 건강을 유지하고 향상시키는 방법을 배워 실생활에 활용토록 하는 것이 본 수업의 목표이며 수업을 통하여 인체생리, 현대인의 질병, 영양소의 종류 및 인체내 기능, 운동방법과 종류, 운동효과 및 응급처치법 등을 배울 수 있다.

사전학습

현대인의 잘못된 생활습관으로 인한 질병과 건강을 위협하는 여러 요소, 또한 건강개선을 위한 운동방법 등에 대한 정보를 수집하고 알아본다.

장애학생 학습안내

강의를 들을 때 반드시 도움을 받을 수 있는 분과 함께 하시기 바랍니다.

- 신체 장애 : 신체의 이동과 움직임이 불편하신 분은 학습시 컴퓨터 조작의 도움을 받을 수 있는 분과 함께 하시기 바랍니다.
- 시각 장애 : 교수강의노트(교안), MP4파일(모바일 음성강의)를 최대한 활용 바랍니다.
- 청각 장애 : 교수강의노트(교안)를 최대한 활용 바랍니다.

수업교재

[주교재] : 본 수업에 주로 사용되는 교재로 반드시 구매를 필요로 할 경우에 '필수'로 표시됩니다.

교재 구매여부(필수,선택)는 교수님의 권장사항으로 실제 구매는 학생 스스로 결정하시면 됩니다.

| 제목 | 저자 | 출판사 | 발간연월 (예:2013.02) | 판수 | ISBN 코드 | 구매여부 |
|----|----|-----|------------------|----|---------|------|
|----|----|-----|------------------|----|---------|------|

| 제목 | 저자 | 출판사 | 발간연월 (예:2013.02) | 판수 | ISBN 코드 | 구매여부 |
|----|----|-----|------------------|----|---------|------|
| 없음 | - | - | - | - | - | - |

[교안] : 강의 핵심 내용 및 요약 노트입니다.

| 구분 | 파일 제공여부 | 비고 |
|-----------------|---------|---|
| 교안파일(PDF) 제공 여부 | [제공] | 개강 이전에는 우선 제작된 분량의 일부 교안만 먼저 제공하고 나머지 교안은 개강 이후에 순차적으로 제공합니다. |

[참고교재] : 주교재 외에 수업의 내용을 보완하거나 심화학습을 위해 보조적으로 도움을 받을 수 있는 교재입니다.

| 제목 | 저자 | 출판사 | 발간연월 (예:2013.02) | 판수 | ISBN 코드 | 구매여부 |
|----|----|-----|------------------|----|---------|------|
|----|----|-----|------------------|----|---------|------|

[기타 학습자료]

| 자료 및 사이트 | 내용 |
|----------|----|
|----------|----|

수업진행방식

1. 수업은 강의형식으로 교안내용 순으로 진행될 것입니다.
2. 퀴즈는 강의내용을 중심으로 2주부터 13주까지 매주 제공되는 것을 원칙으로 하지만, 생략되는 경우도 있을 수 있습니다. 기일내에 반드시 응시하도록 합니다.
3. 과제는 7주차에 제시됩니다. 과제의 내용과 방법을 지켜서 제출 바랍니다.
4. 평소점수: 토론방이 1회 개설되며 토론방 참여는 평소점수에 해당됩니다.
5. 기말고사는 강의내용을 중심으로 객관식으로 출제됩니다. 기일을 엄수하여 반드시 응시하도록 합니다.
6. 수업내용이나 수업에 관한 질문이 있으면 게시판을 이용하여 자유롭게 질문하도록 합니다.

콘텐츠 유형

| 주유형 | 부유형 |
|---|-----|
|  <p>반신 크로마키(일반) 수업</p> | |

학습평가

| | 평소 | 출석 | 퀴즈 | 과제 | 시험 | 합계 |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 평가비율 | 10% | 20% | 30% | 10% | 30% | 100% |
| 평가회수 | - | 14회 | 12회 | 1회 | 1회 | - |

- 영역별 평가 비율은 교수님 수업진행에 따라 변경될 수 있음.

- 시험은 교과목의 특성에 따라 논술형, 문제은행형, 과제대체, 기타방법으로 진행됨.

장애학생 학습안내

과제 및 평가를 수행할 때 반드시 도움을 받을 수 있는 분과 함께 하시기 바랍니다.

- 과제 : 온라인(웹)상으로 과제 출제 및 제출 등의 기본활동이 이루어지므로 제출일 연장 또는 음성녹음 형태로의 별도 제출은 해당 학과 및 교수님께 문의 바랍니다.
- 평가 : 각 주차별 퀴즈 및 기말고사 등의 평가활동이 온라인(웹)상으로 이루어지므로 기본적으로 시간연장 및 도우미를 제공하지 않습니다.
- 시간 연장이 필요하신 분은 교무행정팀(02-2128-3164)으로 문의 바랍니다.

주차별 계획

| 주차 | 수업기간 | 학습 주제 및 제목 | 주교재 및 참고자료 | 평가계획 |
|----|-----------------------------------|-----------------|------------|------|
| 1 | 12/10(금) 14:00 ~12/21(화) 14:00 | 주차제목 현대인의 건강 | | |

| 주차 | 수업기간 | 학습 주제 및 제목 | 주교재 및 참고자료 | 평가계획 |
|----|---------------------------------|--|------------|--------------|
| | | 교시제목 1교시: 한국인의 건강지표 2교시: 건강의 개념 3교시: 웰빙과 건강 | | |
| 2 | 12/10(금)14:00 ~12/21(화)14:00 | 주차제목 비만과 건강체중 교시제목 1교시: 비만 판정법, 원인, 분류 2교시: 비만과 질병 3교시: 건강체중 | | - 퀴즈 |
| 3 | 12/14(화)14:00 ~12/24(금)14:00 | 주차제목 체력과 에너지 대사 교시제목 1교시: 체력의 정의 및 구성요소 2교시: 에너지 균형 3교시: 인체내 에너지대사 시스템 | | - 퀴즈 |
| 4 | 12/14(화)14:00 ~12/24(금)14:00 | 주차제목 스트레스와 건강 교시제목 1교시: 스트레스의 정의 2교시: 스트레스와 질병 3교시: 스트레스 관리 | | - 퀴즈 |
| 5 | 12/17(금)14:00 ~12/28(화)14:00 | 주차제목 음주, 흡연과 건강 교시제목 1교시: 술 2교시: 담배 3교시: 흡연과 질병 | | - 퀴즈 |
| 6 | 12/17(금)14:00 ~12/28(화)14:00 | 주차제목 생활습관질환과 건강 교시제목 1교시: 심혈관계 질환 2교시: 고혈압, 지방간 3교시: 당뇨병, 대사증후군 | | - 퀴즈 |
| 7 | 12/21(화)14:00 ~12/31(금)14:00 | 주차제목 식생활과 건강 교시제목 1교시: 식생활과 건강 2교시: 건강기능식품과 식품첨가물 3교시: 영양과 건강 | | - 퀴즈 - 과제 |
| 8 | 12/21(화)14:00 ~12/31(금)14:00 | 주차제목 영양과 건강1 교시제목 1교시: 탄수화물의 종류와 기능 2교시: 탄수화물의 소화 흡수 및 대사 3교시: 운동과 탄수화물 | | - 퀴즈 |
| 9 | 12/24(금)14:00 ~01/04(화)14:00 | 주차제목 영양과 건강2 교시제목 1교시: 지질 2교시: 단백질 3교시: 비타민 | | - 퀴즈 |
| 10 | 12/24(금)14:00 ~01/04(화)14:00 | 주차제목 영양과 건강3 교시제목 1교시: 무기질 2교시: 수분 3교시: 피토케미컬 | | - 퀴즈 |
| 11 | 12/28(화)14:00 ~01/07(금)14:00 | 주차제목 운동처방 교시제목 | | - 토론 - 퀴즈 |

| 주차 | 수업기간 | 학습 주제 및 제목 | 주교재 및 참고자료 | 평가계획 |
|----|---------------------------------|---|------------|------|
| | | 1교시: 운동처방 2교시: 운동상해의 실제 3교시: 운동과 안전대책 | | |
| 12 | 12/28(화)14:00 ~01/07(금)14:00 | 주차제목 유산소운동 교시제목 1교시: 유산소운동이란 2교시: 유산소운동의 효과 3교시: 유산소운동 방법 | | - 퀴즈 |
| 13 | 12/31(금)14:00 ~01/10(월)23:59 | 주차제목 무산소운동 교시제목 1교시: 무산소운동이란 2교시: 무산소운동의 효과 3교시: 무산소운동 방법 | | - 퀴즈 |
| 14 | 12/31(금)14:00 ~01/10(월)23:59 | 주차제목 생애주기별 건강과 운동 교시제목 1교시: 영아기, 유아기, 학령기의 건강 2교시: 청소년기, 청년기, 중년기의 건강 3교시: 노인 건강과 운동 | | |

교과목 특이사항

| | | | |
|----------|---|-------|------|
| 개설여부 | 개설 | 개설전공 | 교양과정 |
| 수강생 | SDU학생/ | 콘텐츠제공 | 자체제작 |
| 기타사항 | | | |
| 동일지정 교과 | 웰빙을위한운동과영양(S01875) ※위 교과목을 이수한 학생은 이 교과목을 수강할 수 없습니다 | | |
| 학습로드맵 정보 | 없음 | | |

기타 안내사항

| 구분 | 안내 및 유의사항 |
|-----------|---|
| 강의수강 유의사항 | <ul style="list-style-type: none"> 수업 수강 전 수업소개와 수업계획서를 반드시 숙지하도록 함. 전체 수업은 14주차로 구성함. (15주 기말고사/기말과제 실시) 학습목표의 성취확인 및 동기부여 도구로서의 평가의 활용 측면에서 퀴즈 및 기말고사를 실시함. 평가는 온라인 평가와 출석 외에 퀴즈 풀이에 참여하여야 일정 수준 이상의 점수를 얻을 수 있음. |
| 문의처 | <ul style="list-style-type: none"> 대표전화(시스템, 학사행정, 강의 등): 1644-0982 - 학과상담문의: 학과홈페이지 수업장애원격지원센터: 02-2128-3189/3278/3279 [상담시간] 월~금 09:00~23:00 (점심시간제외 12:00~13:00), 토~일 09:00~23:00 인터넷 Help Desk : 홈페이지 접속>로그인>헬프데스크 대학연락처, 학사행정문의, 강의관련문의, 학생지원문의, 등록금/교안관련 문의, 대학시스템관련 문의, 수업도우미, 수업장애상담센터 학습내용문의 - 강의실 내 해당 교과목 게시판 [교수님 궁금해요] |
| 출석인정 기준 | <ul style="list-style-type: none"> 주차별 콘텐츠 수강 분량은 평균 75분임. (1교시 기준 25분 내외) 해당 주차의 수업기간 내에 수업을 들어야만 출석이 100% 인정되며, 그 외의 기간에 수업을 들을 경우 출석은 50%만 인정됨. |
| 상호작용 유형 | <ul style="list-style-type: none"> 상호작용 유형 <ul style="list-style-type: none"> 학습자/콘텐츠 : 멀티미디어를 통한 주의집중, 퀴즈를 통한 상호작용 학습자/학습자 : 토론게시판, 자유게시판, 오프라인 미팅 학습자/강사 : 토론게시판, Q&A, 이메일 학습자/튜터 : Q&A, 이메일 |

