



## 2021학년도 제 2학기 강의계획안

교과목명 Course Title	건강과 운동	학수번호-분반 Course No.	10012-01
개설 전공 Department/Major	체육과학부	학점/시간 Credit/Hours	3/3
수업시간/강의실 Class Time/ Classroom	월요일 7교시(17:00~18:15), 수요일 6교시(15:30~16:45)		
담당 교원 Instructor	성명: 김 영 주	소속: 신산업융합대학 체육과학부	
	E-mail: ps7777@ewha.ac.kr	연락처: 010-3346-8010	
면담시간/장소 Office Hours/ Office Location	사이버 캠퍼스 및 제시된 개인 E-Mail를 통한 사전 논의 후 면담 진행		

## I. 교과목 정보 Course

## 1. 교과목 개요 Course Description

현대인들의 삶의 질을 향상시키며 행복한 삶을 추구할 수 있도록 건강과 운동의 개념을 바르게 이해하고, 건강한 생활을 영위하기 위해 체계적인 과학적 지식을 학습하며 운동을 포함한 건강관리 요인을 중심으로 실천 방안을 논의한다. 이를 통해 개인의 상황에 따라 효과적이고 과학적인 운동방법을 이해, 실천할 수 있도록 한다.

## 2. 선수학습사항 Prerequisites

## 3. 강의방식 Course Format

강의 Lecture	토론 Discussion/Presentation	실험/실습 Experiment/Practicum	기타(퀴즈) Other
85%	5%	5%	5%

- 2021-2학기 수업 운영 방식에 의해 비대면 수업 방식으로 이루어짐에 따라 온라인 강의로 진행합니다.
- 이론 강의를 위주로 진행하며, 강의 주제에 따라 토론 및 퀴즈, 개인별 운동 프로그램을 진행합니다.



- 비대면 온라인 강의 진행으로 매 주차 강의 동영상 및 강의 노트 자료를 사이버 캠퍼스에 업로드 합니다(강의 시간 전까지).
- 온라인 강의는 매 차시별 정해진 기간 내(평균 1주일) 80% 이상 수강 시 출석으로 인정합니다.

#### 4. 교과목표 Course Objectives

- 건강과 운동에 관한 제반 이론을 이해한다.
- 운동의 필요성을 이해하고, 운동 효과와 상황에 따른 운동법에 관해 이해한다.
- 건강과 운동에 관한 오해와 진실을 이해한다.
- 생애주기와 질환, 건강관리에 따른 문제들을 살펴보고 운동법을 이해한다.
- 실생활에서 실천할 수 있는 운동법을 실제 학습함으로써 구체적인 실천 방안을 모색한다.

#### 5. 학습평가방식 Evaluation System

##### ■ 절대평가(Absolute evaluation)

A:100~85점, B:84~70점, C:69~55점, D:54~40점, F:39점 이하

중간고사 Midterm Exam	기말고사 Final Exam	퀴즈 Quizzes	토론 Presentation	과제물 Assignments	출석 및 참여도 Participation
30%	30%	5%	5%	10%	20%

- 출석 및 참여도 점수는 1회 결석 시 2점씩 감점합니다.  
(온라인 강의는 매 차시별 정해진 기간 내 80% 이상 수강 시 출석으로 인정합니다.)
- 결석자에 대한 처리는 이화여대 학칙 40조에 의거 합니다.
- 중간평가는 8주차 10월 25일 월요일 강의 시간에 학습한 내용을 바탕으로 진행 예정입니다  
(평가 관련 내용 및 유형에 관한 자세한 사항은 평가 1주일 전까지 공지 예정).
- 기말평가는 15주차 12월 8일 수요일 강의 시간에 학습한 내용을 바탕으로 진행 예정입니다  
(평가 관련 내용 및 유형에 관해 자세한 사항은 평가 1주일 전까지 공지 예정).
- 토론과 퀴즈 관련 사항은 평가 진행 전 공지 예정입니다.
- 수업 확정 후 수업 운영에 관하여 필히 차시별 강의계획 일정을 확인하시기 바랍니다.

##### ■ 과제.

- 1) 주제: 나의 건강 운동 실천기
- 2) 제출일: 12월 13일, 월요일, 23시 59분까지 제출
- 3) 내용:



- a. 강의 수강 기간(9월 8일부터 12월 8일까지) 중 본인이 참여하고 싶은 건강 운동 프로그램 선택 후 실천하기.
- b. 약 3개월(주 3회, 1회 20분 이상 권장) 동안 본인이 참여하고 싶은 건강 운동 프로그램 선택 후 실천하고, 신체적, 심리적, 사회적 변화 등 작성하기.

#### 4) 제출 방법:

- a. A4 용지 3매 이내
- b. 표지, 목차 불필요
- c. 글씨 크기, 줄 간격 등 형식은 자유!!!
- d. 사이버 캠퍼스 과제함(파일 첨부)을 통해 제출(제출일 필히 엄수, 기한 내 미제출 시 2점 감점)

#### 5) 평가 기준: 총점 10점

- a. 기한 내 제출 여부:2점
- b. 실제 실천 여부:3점
- c. 논리적 기술 및 내용 충실도:5점

## II. 교재 및 참고문헌 Course Materials and Additional Readings

### 1. 주교재 Required Materials

- 김영주(2021). 건강과 운동 동영상 강의 콘텐츠 및 강의 노트(이화여자대학교 사이버 캠퍼스)

### 2. 부교재 Supplementary Materials

- 최석립(2012). 운동과 건강관리. 서울: 학지사
- 건강과 운동 관련 동영상(생로병사의 비밀 등)
- 건강과 운동 관련 운동 프로그램 관련 교재

### 3. 참고문헌 Optional Additional Readings

- 김성수 외(2011). 운동과 건강. 서울: 도서출판 21세기교육사.
- 백일영(2018). 건강과 운동. 서울: 효일문화사
- 이상호, 미셜리(2011). 바른 자세와 운동. 서울: 열음.

## III. 수업 운영 규정 Course Policies

- \* 실험, 실습실 진행 교과목 수강생은 본교에서 진행되는 법정 '실험실안전교육(온라인과정)'을 필수로 이수하여야 함.
- \* For laboratory courses, all students are required to complete lab safety training.



## IV. 차시별 강의계획 Course Schedule

주차	날짜	주요강의내용 및 자료, 과제(Topics & Class Materials, Assignments)
1주차	9월 1일(수요일)	강의 전반에 대한 오리엔테이션/ <b>ZOOM 강의</b>
	9월 6일(월요일)	현대사회와 건강, 운동의 이해
2주차	9월 8일(수요일)	건강의 개념
	9월 13일(월요일)	체력과 운동
3주차	9월 15일(수요일)	운동의 과학적 기초 (운동의 생리학적, 심리학적, 사회학적 기초)
	9월 20일(월요일)	<b>추석/</b> 신체기능과 운동 I. (골격계, 근육계, 신경계)
4주차	9월 22일(수요일)	<b>추석/</b> 신체기능과 운동 II. (순환계, 호흡계)
	9월 27일(월요일)	뇌과학 측면에서 건강과 운동 (운동화 신은 뇌)
5주차	9월 29일(수요일)	영양과 운동/ <b>퀴즈</b>
	10월 4일(월요일)	<b>가천절 대체공휴일/</b> 트레이닝 종류와 방법 I. (유산소 운동)
6주차	10월 6일(수요일)	트레이닝 종류와 방법 II. (무산소 운동/ 근력 운동)
	10월 11일(월요일)	<b>한글날 대체공휴일/</b> 체중조절과 운동
7주차	10월 13일(수요일)	생활습관병과 운동 I.
	10월 18일(월요일)	생활습관병과 운동 II.
8주차	10월 20일(수요일)	<b>교양 중간시험/</b> 건강 운동 프로그램의 실제 I.
	10월 25일(월요일)	<b>중간시험</b>
9주차	10월 27일(수요일)	생애주기별 건강과 운동 I.
	11월 1일(월요일)	생애주기별 건강과 운동 II.
10주차	11월 3일(수요일)	여성 건강과 운동
	11월 8일(월요일)	정신 건강과 운동
11주차	11월 10일(수요일)	수면 건강과 운동
	11월 15일(월요일)	건강과 여가활동으로서의 운동/ <b>토론</b>
12주차	11월 17일(수요일)	건강, 운동과 상해(응급처치법)
	11월 22일(월요일)	건강과 운동재활관리
13주차	11월 24일(수요일)	환경과 건강, 운동
	11월 29일(월요일)	건강, 운동 프로그램 현황
14주차	12월 1일(수요일)	건강, 운동 그리고 행복
	12월 6일(월요일)	건강 운동 프로그램의 실제 II.
15주차	12월 8일(수요일)	<b>기말시험</b>
	12월 13일(월요일)	건강과 운동 강의 종합/ <b>과제 제출: 나의 건강 운동 실천기</b>



## V. 참고사항 Special Accommodations

\* 장애학생은 학칙 제57조의3에 따라, 학기 첫 주에 교과목 담당교수와의 면담을 통해 출석, 강의, 과제 및 시험에 관한 교수학습지원 사항을 요청할 수 있으며, 요청한 사항에 대해 담당교수 또는 장애학생지원센터를 통해 지원받을 수 있습니다. 강의, 과제 및 평가 부분에 있어 가능한 지원 유형의 예는 아래와 같습니다.

강의 관련	과제 관련	평가 관련
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 시각장애 : 점자, 확대자료 제공</li> <li>· 청각장애 : 대필도우미 배치</li> <li>· 지체장애 : 휠체어 접근이 가능한 강의실 제공, 대필도우미 배치</li> </ul>	제출일 연장, 대체과제 제공	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 시각장애 : 점자, 음성 시험지 제공, 시험시간 연장, 대필도우미 배치</li> <li>· 청각장애 : 구술시험은 서면평가로 실시</li> <li>· 지체장애 : 시험시간 연장, 대필도우미 배치</li> </ul>

– 실제 지원 내용은 강의 특성에 따라 달라질 수 있습니다.

\* According to the University regulation section #57-3, students with disabilities can request for special accommodations related to attendance, lectures, assignments, or tests by contacting the course professor at the beginning of semester. Based on the nature of the students' request, students can receive support for such accommodations from the course professor or from the Support Center for Students with Disabilities (SCSD). Please refer to the below examples of the types of support available in the lectures, assignments, and evaluations.

Lecture	Assignments	Evaluation
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Visual impairment : braille, enlarged reading materials</li> <li>· Hearing impairment : note-taking assistant</li> <li>· Physical impairment : access to classroom, note-taking assistant</li> </ul>	Extra days for submission, alternative assignments	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Visual impairment : braille examination paper, examination with voice support, longer examination hours, note-taking assistant</li> <li>· Hearing impairment : written examination instead of oral</li> <li>· Physical impairment : longer examination hours, note-taking assistant</li> </ul>

– Actual support may vary depending on the course.

\* 강의계획안의 내용은 추후 변경될 수 있습니다.

\* The contents of this syllabus are not final-they may be updated.