

1. 강의개요							
학습과정명	건강학개론	학점	3	교강사명		교강사전화번호	
강의시간	3	강의실		수강대상		E-mail	
2. 교과목 학습목표							
<p>현대인의 올바른 건강유지와 증진을 위해 건강관리를 위한 체력과 생리학적 신체 구조에 대하여 건강의 개념과 정의를 이해하는데 그 목표가 있다.</p>							
3. 교재 및 참고 문헌							
주교재 : 현대인의 건강을 위한 지침서 / 라이프사이언스 / Rebacca J. Donatelle / 2020							
부교재 : 현대인의건강생활론 / 대경북스 / 안민주, 김공 / 2018							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험)내용					
1	1	오리엔테이션					
1	2	현대사회의 특징과 운동의 필요성					
1	3	현대사회의 특징과 운동의 필요성					
2	1	체력의 정의와 운동의 효과					
2	2	체력의 정의와 운동의 효과					
2	3	체력의 정의와 운동의 효과					
3	1	퍼스널 트레이닝의 실제					
3	2	퍼스널 트레이닝의 실제					
3	3	퍼스널 트레이닝의 실제					
4	1	퍼스널 트레이닝의 실제					
4	2	퍼스널 트레이닝의 실제					
4	3	퍼스널 트레이닝의 실제					
5	1	생활 습관병					
5	2	생활 습관병					
5	3	생활 습관병					
6	1	생활 습관병					
6	2	생활 습관병					
6	3	생활 습관병					
7	1	중간고사					
7	2	중간고사					
7	3	중간고사					
8	1	비만과 체중관리					
8	2	비만과 체중관리					
8	3	비만과 체중관리					
9	1	피로와 스트레스					
9	2	피로와 스트레스					
9	3	피로와 스트레스					
10	1	건강을 해치는 물질					
10	2	건강을 해치는 물질					
10	3	건강을 해치는 물질					
11	1	건강과 영양					
11	2	건강과 영양					
11	3	건강과 영양					
12	1	운동처방이란?					
12	2	운동처방의 원리					
12	3	운동처방의 원리					
13	1	스포츠 상해와 응급처치					
13	2	운동처방의 원리					
13	3	운동처방의 원리					
14	1	인체에 대한 이해					
14	2	운동처방의 원리					
14	3	운동처방의 원리					
15	1	기말고사					
15	2	기말고사					
15	3	기말고사					

5. 성적평가 방법					
중간고사	기말고사	과제물	기타	합계	비고
30%	30%	10%	20%	10%	
6. 수업 진행 방법					
이론 중심					
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항					
8. 문제해결 방법(실험·실습 등 학습과정의 경우에 작성)					
9. 강의 유형					
이론 중심(○), 토론·세미나 중심(    ), 실기 중심(    ), 이론 및 토론/세미나 병행(    ), 이론 및 실험·실습 병행(    ), 이론 및 실기 병행(    )					