

강 의 계 획 서

1. 강의개요							
학습과목명	운동검사및처방	학점	3학점	교.강사명	교.강사 전화번호		
강의시간	4시간	강의실		수강대상	E-mail		
2. 교과목 학습목표							
<p>본 강좌는 운동처방 전공자들은 물론 피트니스 센터, 건강관리 서비스 기관 및 보건의료기관의 현장 전문가들에게 최신의 정보를 제공하고 소개하려고 한다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 신체활동의 이점과 위험요인에 대한 기본지식을 함양할 수 있으며 운동 참여 전 건강검사를 이해할 수 있다. 2. 건강관련체력검사와 결과를 해석할 수 있으며, 운동검사의 진단적 가치를 이해할 수 있다. 3. 운동처방의 일반적 원칙과 특정 대상자 그리고 환경적 고려사항에 대해서 이해한다. 4. 대사성질환과 심혈관 질환 그리고 기타 만성질환자들을 위한 운동 검사 및 처방에 대해서 이해한다. 5. 운동 장려를 위한 행동이론 및 전략과 응급위험관리에 대해서 이해한다. 							
3. 교재 및 참고문헌							
<p>ACSM' s 운동검사·운동처방 지침 10판, 김완수, 2018, 한미의학</p>							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용			주교재 목차	과제 및 기타 참고사항	
제1주	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 : 제 1장 신체활동의 이점과 위험요인 2. 강의목표 : <ol style="list-style-type: none"> 1) 신체활동에 대한 운동의 이점 및 위험요인에 관한 최신 정보를 이해한다. 3. 강의세부내용 : <ol style="list-style-type: none"> 1) 과목 오리엔테이션 (강의계획서 이용) 2) 신체활동과 체력에 관한 주요 용어들을 설명한다. 4. 강의방법 : 오리엔테이션, 이론강의, 질의응답 및 출석확인 			제1장 신체활동의 이점과 위험요인	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)	
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 : 제 1장 신체 조직의 구조와 기능 2. 강의목표 : <ol style="list-style-type: none"> 1) 신체활동에 대한 운동의 이점 및 위험요인에 관한 최신 정보를 이해한다. 3. 강의세부내용 : <ol style="list-style-type: none"> 1) 신체활동 권고사항과 최신 공중 보건적 관심 분야를 설명한다. 4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인 			제1장 신체활동의 이점과 위험요인	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)	
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 : 제 1장 신체 조직의 구조와 기능 2. 강의목표 : <ol style="list-style-type: none"> 1) 신체활동에 대한 운동의 이점 및 위험요인에 관한 최신 정보를 이해한다. 3. 강의세부내용 : <ol style="list-style-type: none"> 1) 운동관련 합병증의 발병률과 그 증상을 감소시키기 위한 1차 및 2차 예방 프로그램들을 적용하여 본인의 운동 프로그램을 설계한다. 4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인 			제1장 신체활동의 이점과 위험요인	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)	
	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 : 제 1장 신체 조직의 구조와 기능 			제1장	강의계획서	

	<p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 신체활동에 대한 운동의 이점 및 위험요인에 관한 최신 정보를 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 규칙적인 신체활동 또는 운동의 이점을 설명한다.</p> <p>2) 본인의 신체활동량을 직적 측정한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>	신체활동의 이점과 위험요인	주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)	
제 2 주	1	<p>1. 강의주제 : 운동참여 전 건강검사</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 심혈관질환 위험요인, 징후 및 증상 존재 여부 또는 심혈관, 대사성 및 폐질환의 존재여부를 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 의료검진과 운동검사에 참여하기 이전에 이루어지는 권장사항을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제2장 운동참여 전 건강검사	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	2	<p>1. 강의주제 : 운동참여 전 건강검사</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 심혈관질환 위험요인, 징후 및 증상 존재 여부 또는 심혈관, 대사성 및 폐질환의 존재여부를 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 대사성 질환자들의 바람직한 운동 강도에 대해서 설명한다.</p> <p>2) 운동참여 전 의료적 허가의 필요를 결정하기 위한 사례 연구를 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제2장 운동참여 전 건강검사	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	3	<p>1. 강의주제 : 운동참여 전 건강검사</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 심혈관질환 위험요인, 징후 및 증상 존재 여부 또는 심혈관, 대사성 및 폐질환의 존재여부를 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 심혈관질환자를 위한 미국심폐재활협회의 위험분류 기준을 설명한다.</p> <p>2) 대상자들의 심혈관 자료를 분석을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제2장 운동참여 전 건강검사	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	4	<p>1. 강의주제 : 운동참여 전 건강검사</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 심혈관질환 위험요인, 징후 및 증상 존재 여부 또는 심혈관, 대사성 및 폐질환의 존재여부를 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 운동참여 전 의료적 허가의 필요를 결정하기 위한 사례 연구들을 설명한다.</p> <p>2) 의료 허가 필요의 결정을 판단 과정을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제2장 운동참여 전 건강검사	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
제 3 주	1	<p>1. 강의주제 : 운동 전 평가</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 동의서, 병력과 심혈관질환의 위험요인 평가 등 건강/체력 및 임상운동 환경과 관련된 평가 방법을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 운동검사를 위한 동의서를 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제3장 운동 전 평가	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	2	<p>1. 강의주제 : 운동 전 평가</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 동의서, 병력과 심혈관질환의 위험요인 평가 등 건강/체력 및 임상운동 환경과 관련된 평가 방법을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p>	제3장 운동 전 평가	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)

	<p>1) 병력과 심혈관 질환의 위험요인을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>		
3	<p>1. 강의주제 : 운동 전 평가</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 동의서, 병력과 심혈관질환의 위험요인 평가 등 건강/체력 및 임상운동 환경과 관련된 평가 방법을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 운동참여 전의 의학적 검사요소에 대해서 설명한다.</p> <p>2) 심혈관 질환 위험요인 대상자들의 데이터를 분석한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제3장 운동 전 평가	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
4	<p>1. 강의주제 : 운동 전 평가</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 동의서, 병력과 심혈관질환의 위험요인 평가 등 건강/체력 및 임상운동 환경과 관련된 평가 방법을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 실험실 검사의 권고사항을 설명한다.</p> <p>2) 성인의 특정 혈액변인에 대한 기준범위를 설명한다.</p> <p>3) 특정 혈액변인의 기준치를 정의하고 평가 할 수 있도록 한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p> <p>3인 1조로 그룹을 만들고, 1인은 검사자로, 2인은 대상자로 설정하여 검사자가 대상자에게 운동 전 병력검사를 실시해 본다.</p>	제3장 운동 전 평가	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
제4주	<p>1. 강의주제 : 검사관련 체력검사와 결과해석</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 건강관련체력검사의 목적에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 체력검사의 기본원칙과 지침을 설명한다.</p> <p>2) 종합 건강체력의 평가 방법을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제4장 건강관련 체력검사와 결과해석	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	<p>1. 강의주제 : 검사관련 체력검사와 결과해석</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 건강관련체력검사의 목적에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 안정 시 심박수와 혈압의 기준을 이해하고 평가방법을 설명한다.</p> <p>2) 신체구성 평가를 통해 비만의 기준을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제4장 건강관련 체력검사와 결과해석	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	<p>1. 강의주제 : 검사관련 체력검사와 결과해석</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 건강관련체력검사의 목적에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 심폐체력, 근력 그리고 유연성의 평가방법을 이해한다.</p> <p>2) 심폐지구력측정을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제4장 건강관련 체력검사와 결과해석	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	<p>1. 강의주제 : 검사관련 체력검사와 결과해석</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 건강관련체력검사의 목적에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 연령 및 성별 심폐체력 수준을 분류하는 방법을 설명한다.</p> <p>2) 연령 및 성별 체력수준을 분류하고 설명한다.</p> <p>3) ACSM 체력측정가이드 라인을 실제로 실습 한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제4장 건강관련 체력검사와 결과해석	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
제 5 주	<p>1. 강의주제 : 임상운동검사와 결과해석</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 성인의 심장병에 대한 비침습적, 증상 제한 그리고 최대운동검</p>	제5장	강의계획서 주교재 강의교안

	<p>사에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 임상운동검사를 위한 적응에 대해서 설명한다.</p> <p>2) 심장질환자의 임상운동검사 유용성에 대한 근거기반의 권고 사항을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p> <p>5. 수시시험 : 1-4주차의 내용 쪽지시험(10문항)을 실시한다.</p>	임상운동검사와 결과해석	전자교탁 (빔,컴퓨터)
2	<p>1. 강의주제 :임상운동검사와 결과해석</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 성인의 심장병에 대한 비침습적, 증상 제한 그리고 최대운동검사에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 증상 제한 최대운동검사 금기사항을 설명한다.</p> <p>2) 운동검사자의 기본적인 지식과 자세에 대해 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제5장 임상운동검사와 결과해석	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
3	<p>1. 강의주제 :임상운동검사와 결과해석</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 성인의 심장병에 대한 비침습적, 증상 제한 그리고 최대운동검사에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 최대운동검사 모니터링 방법에 대해 설명한다.</p> <p>2) 최대운동검사를 교대로 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p> <p>학생 중 2-3명을 대상으로 선정하여, 최대운동검사를 실습한다. 이때 운동검사 시 주의 사항과 보조검사자의 역할을 충분히 설명한다. 실습에 참여하는 대상자의 상태파악과 주의사항을 이해시킨다.</p>	제5장 임상운동검사와 결과해석	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
4	<p>1. 강의주제 :임상운동검사와 결과해석</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 성인의 심장병에 대한 비침습적, 증상 제한 그리고 최대운동검사에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 임상운동검사의 결과를 해석 방법을 설명한다.</p> <p>2) 허혈성심장질환의 발견을 위한 운동검사의 진단적 가치를 설명한다.</p> <p>3) 혈관탄성검사기 사용방법을 습득한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p> <p>학생 중 1명을 대상으로 선정하여, 혈관탄성검사기 실습 방법을 충분히 설명한 후, 3인 1조로 구성하여 검자와 대상으로 하여 직접 실습해 보도록 한다.</p>	제5장 임상운동검사와 결과해석	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
제6주	<p>1. 강의주제 : 운동처방의 일반적 원칙</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 건강한 성인을 대상으로 체력 및 건강향상을 목표로 하는 개인 맞춤형 운동 처방에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 운동처방을 위한 일반적 고려사항을 설명한다.</p> <p>2) 최대심박수 예측을 위한 공식을 설명한다.</p> <p>3) 심박수, 산소섭취량, 대사당량을 이용한 운동강도 처방방법을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제6장 운동처방의 일반적 원칙	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	<p>1. 강의주제 : 운동처방의 일반적 원칙</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 체력 및 건강향상을 목표로 하는 질환이 없는 성인들의 개인별 맞춤형 운동 처방에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p>	제6장 운동처방의 일반적 원칙	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)

	<p>1) 유산소 운동의 강도와 유형 그리고 권고사항을 설명한다.</p> <p>2) 운동처방의 FITT-VP의 원칙을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>			
3	<p>1. 강의주제 : 운동처방의 일반적 원칙</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 체력 및 건강향상을 목표로 하는 질환이 없는 성인들의 개인별 맞춤형 운동 처방에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 근거기반 저항운동과 유연성에 대해서 설명한다.</p> <p>2) 본인의 신체구성을 근거로 저항운동 프로그램을 설계한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제6장 운동처방의 일반적 원칙	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)	
4	<p>1. 강의주제 : 운동처방의 일반적 원칙</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 체력 및 건강향상을 목표로 하는 질환이 없는 성인들의 개인별 맞춤형 운동 처방에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 근거기반 신경근 운동의 권고사항을 설명한다.</p> <p>2) 특정인의 성별, 연령, 신체구성 등의 기본 자료를 진단하고 운동 프로그램을 설계한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제6장 운동처방의 일반적 원칙	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)	
제7주	1	<p>1. 강의주제 : 건강한 사람들을 위한 운동처방과 특별 고려사항</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 건강한 사람들에 대한 운동처방 지침에서 특별히 고려해야 할 사항들에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 빈도, 강도, 시간 그리고 운동처방의 형태 원칙을 설명한다.</p> <p>2) 어린이와 청소년들의 고강도 운동에서의 생리학적 반응을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제7장 건강한 사람들을 위한 운동처방과 특별고려사항	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	2	<p>1. 강의주제 : 건강한 사람들을 위한 운동처방과 특별고려사항</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 건강한 사람들에 대한 운동처방 지침에서 특별히 고려해야 할 사항들에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 어린이와 청소년들의 운동처방 시 특별 고려사항을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제7장 건강한 사람들을 위한 운동처방과 특별고려사항	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	3	<p>1. 강의주제 : 건강한 사람들을 위한 운동처방과 특별고려사항</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 건강한 사람들에 대한 운동처방 지침에서 특별히 고려해야 할 사항들에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 잦은 낙상 또는 이동에 문제가 있는 노인을 위한 근신경 운동에 대해서 설명한다.</p> <p>2) 임산부를 위한 운동처방의 특별고려사항을 설명한다.</p> <p>3) 노인체력검사(SFT)를 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습 강의, 질의응답 및 출석확인 노인체력검사 항목을 설명하고, 각 항목에 대한 체력 검사를 셋팅을 학생들이 직접 준비해본다. 2조로 나누어 검사자와 대상자(노인역할)로 노인체력을 실습한다.</p>	제7장 건강한 사람들을 위한 운동처방과 특별고려사항	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	4	<p>1. 강의주제 : 건강한 사람들을 위한 운동처방과 특별고려사항</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 건강한 사람들에 대한 운동처방 지침에서 특별히 고려해야 할 사항들에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p>	제7장 건강한 사람들을 위한 운동처방과 특별고려사항	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)

		<p>1) 노인의 일반적인 신체기능검사를 설명한다.</p> <p>2) 노인체력검사(SFT)를 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p> <p>노인체력검사 항목을 설명하고, 각 항목에 대한 체력 검사를 셋팅을 학생들이 직접 준비해본다. 검사자와 대상자(노인역할)를 바꾸어 노인체력을 실습한다.</p>		
제8주	1	중간고사		시험평가
	2			
	3			
	4			
제9주	1	<p>1. 강의주제 : 심장, 말초, 뇌혈관 및 폐질환 환자를 위한 운동처방</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 심장, 말초혈관, 뇌혈관 및 폐질환자들을 위한 운동처방 지침을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 환자의 운동을 중단시켜야 할 반응에 대해서 설명한다.</p> <p>2) 입원환자와 외래 환자의 심장재활 시 적응증과 금기증에 대해서 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제9장 심장, 말초, 뇌혈관 및 폐질환 환자를 위한 운동처방	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	2	<p>1. 강의주제 : 심장, 말초, 뇌혈관 및 폐질환 환자를 위한 운동처방</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 심장, 말초혈관, 뇌혈관 및 폐질환자들을 위한 운동처방 지침을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 질병 수준별 권고지침의 정의에 대해서 설명한다.</p> <p>2) 심혈관 질환이 있는 재활환자들의 FITT 권고사항을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제9장 심장, 말초, 뇌혈관 및 폐질환 환자를 위한 운동처방	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	3	<p>1. 강의주제 : 심장, 말초, 뇌혈관 및 폐질환 환자를 위한 운동처방</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 심장, 말초혈관, 뇌혈관 및 폐질환자들을 위한 운동처방 지침을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 하지 말초동맥질환자를 위한 FITT 권고사항을 설명한다.</p> <p>2) 노인체력 검사자료를 통하여 질환 유무를 판단한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제9장 심장, 말초, 뇌혈관 및 폐질환 환자를 위한 운동처방	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	4	<p>1. 강의주제 : 심장, 말초, 뇌혈관 및 폐질환 환자를 위한 운동처방</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 심장, 말초혈관, 뇌혈관 및 폐질환자들을 위한 운동처방 지침을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 뇌혈관질환자를 위한 운동처방을 설명한다.</p> <p>2) 만성폐쇄성질환 외의 폐질환을 위한 운동방법을 설명한다.</p> <p>3) 뇌혈관, 만성, 폐쇄성질환자들의 자료를 통하여 질환 유무를 판단하도록 한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제9장 심장, 말초, 뇌혈관 및 폐질환 환자를 위한 운동처방	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
제10주	1	<p>1. 강의주제 : 대사성질환과 심혈관 질환 위험인자를 가진 사람들을 위한 운동처방</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 대사성질환과 심혈관질환의 위험인자를 가진 사람들을 위한 운동 처방 지침과 권고사항을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 당뇨병에 대한 규칙적인 신체활동의 이점에 대해 설명한다.</p> <p>2) 당뇨병 환자를 위한 FITT 권고 사항을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제10장 대사성질환과 심혈관 질환 위험인자를 가진 사람들을 위한 운동처방	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)

	<p>1. 강의주제 : 대사성질환과 심혈관 질환 위험인자를 가진 사람들을 위한 운동처방</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 대사성질환과 심혈관질환의 위험인자를 가진 사람들을 위한 운동 처방 지침과 권고사항을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 고지혈증에 원인에 대해 설명한다.</p> <p>2) 고지혈증 환자를 위한 FITT 권고사항을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제10장 대사성질환과 심혈관 질환 위험인자를 가진 사람들을 위한 운동처방	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	<p>1. 강의주제 : 대사성질환과 심혈관 질환 위험인자를 가진 사람들을 위한 운동처방</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 대사성질환과 심혈관질환의 위험인자를 가진 사람들을 위한 운동 처방 지침과 권고사항을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 대사증후군 정의의 기준에 대해 설명한다.</p> <p>2) 대사증후군자들의 운동프로그램을 설계한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제10장 대사성질환과 심혈관 질환 위험인자를 가진 사람들을 위한 운동처방	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	<p>1. 강의주제 : 대사성질환과 심혈관 질환 위험인자를 가진 사람들을 위한 운동처방</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 대사성질환과 심혈관질환의 위험인자를 가진 사람들을 위한 운동 처방 지침과 권고사항을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 과체중과 비만환자를 위한 FITT 권고 사항을 설명한다.</p> <p>2) 비만인들의 운동 프로그램을 설계하도록 한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제10장 대사성질환과 심혈관 질환 위험인자를 가진 사람들을 위한 운동처방	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
제11주	<p>1. 강의주제 : 기타만성질환과 건강문제를 지닌 사람들을 위한 운동 검사 및 처방</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 기타 만성질환과 건강문제를 가지고 있는 사람들에 대한 운동 검사와 운동처방 지침에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 관절염과 류마티스질환에 대해서 설명한다.</p> <p>2) 관절염환자를 위한 FITT 권고사항을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제11장 기타만성질환과 건강문제를 지닌 사람들을 위한 운동검사 및 처방	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	<p>1. 강의주제 : 기타 만성질환과 건강문제를 지닌 사람들을 위한 운동 검사 및 처방</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 기타 만성질환과 건강문제를 가지고 있는 사람들에 대한 운동 검사와 운동처방 지침에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 암의 질병 정의에 대해서 설명한다.</p> <p>2) 암환자를 위한 FITT 권고 사항을 설명한다.</p> <p>3) 신체활동지침과 암과 관련된 권고사항을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제11장 기타만성질환과 건강문제를 지닌 사람들을 위한 운동검사 및 처방	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	<p>1. 강의주제 : 기타만성질환과 건강문제를 지닌 사람들을 위한 운동 검사 및 처방</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 기타 만성질환과 건강문제를 가지고 있는 사람들에 대한 운동 검사와 운동처방 지침에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 뇌성마비의 기능적 분류체계를 설명 할 수 있다.</p> <p>2) 섬유근육통의 증상과 징후를 판단 할 수 있다.</p>	제11장 기타만성질환과 건강문제를 지닌 사람들을 위한 운동검사 및 처방	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)

	<p>3) 질환유무를 판단할 수 있는 자료를 통하여 진단 할 수 있도록 한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>		
4	<p>1. 강의주제 : 기타만성질환과 건강문제를 지닌 사람들을 위한 운동 검사 및 처방</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 기타 만성질환과 건강문제를 가지고 있는 사람들에게 대한 운동 검사와 운동처방 지침에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 인체 면역결핍바이러스 환자, 지적장애 그리고 다운증후군 환자의 FITT 권고사항을 설명한다.</p> <p>2) 기타질환자들의 운동프로그램의 고려사항을 설명한다.</p> <p>3) 질환유무를 판단할 수 있는 자료를 통하여 진단 할 수 있도록 하고 운동 프로그램을 설계한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제11장 기타만성질환과 건강문제를 지닌 사람들을 위한 운동검사 및 처방	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
1	<p>1. 강의주제 : 기타만성질환과 건강문제를 지닌 사람들을 위한 운동 검사 및 처방</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 기타 만성질환과 건강문제를 가지고 있는 사람들에게 대한 운동 검사와 운동처방 지침에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 9-12주차 쪽지시험</p> <p>1) 뇌성마비의 기능적 분류체계를 설명한다.</p> <p>2) 섬유근육통의 증상과 징후를 설명한다.</p> <p>3) 인체면역결핍바이러스 환자들의 FITT 권고사항을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제11장 기타만성질환과 건강문제를 지닌 사람들을 위한 운동검사 및 처방	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
2	<p>1. 강의주제 : 기타만성질환과 건강문제를 지닌 사람들을 위한 운동 검사 및 처방</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 기타 만성질환과 건강문제를 가지고 있는 사람들에게 대한 운동 검사와 운동처방 지침에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 지적장애 그리고 다운증후군 환자의 FITT 권고사항을 설명한다.</p> <p>2) 신장질환의 원인을 이해하고 FITT 권고사항을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제11장 기타만성질환과 건강문제를 지닌 사람들을 위한 운동검사 및 처방	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
3	<p>1. 강의주제 : 기타만성질환과 건강문제를 지닌 사람들을 위한 운동 검사 및 처방</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 기타 만성질환과 건강문제를 가지고 있는 사람들에게 대한 운동 검사와 운동처방 지침에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 다발성 경화증의 징후와 증상에 대해서 설명한다.</p> <p>2) 다발성 경화증의 질병과정과 쿠르츠케 확장장애 상태척도에 대해서 설명한다.</p> <p>3) 다발성 경화증 질병자들의 운동프로그램을 설계한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제11장 기타만성질환과 건강문제를 지닌 사람들을 위한 운동검사 및 처방	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
4	<p>1. 강의주제 : 기타만성질환과 건강문제를 지닌 사람들을 위한 운동 검사 및 처방</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 기타 만성질환과 건강문제를 가지고 있는 사람들에게 대한 운동 검사와 운동처방 지침에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 골다공증에 대한 정의와 FITT 권고 사항을 설명한다.</p>	제11장 기타만성질환과 건강문제를 지닌 사람들을 위한 운동검사 및 처방	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)

	<p>2) 파키슨병, 척수 환자의 일반적인 운동장애에 대해서 설명한다.</p> <p>3) 다발성 만성질환과 건강상태에 대해서 설명한다.</p> <p>4) 골다공증 대상자들의 운동프로그램을 설계한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>			
제13주	1	<p>1. 강의주제 : 운동 장려를 위한 행동이론 및 전략</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 운동처방의 권장사항을 개인이 선택하고 준수하도록 돕는 방법에 대한 기본적인 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 운동행동이해를 위한 이론적 토대를 설명한다.</p> <p>2) 변화의 단계를 거치기 위한 주요과정과 관계를 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제12장 운동 장려를 위한 행동이론 및 전략	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	2	<p>1. 강의주제 : 운동 장려를 위한 행동이론 및 전략</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 운동처방의 권장사항을 개인이 선택하고 준수하도록 돕는 방법에 대한 기본적인 개념을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 건강신념모형 구성개념과 전략에 대해서 설명한다.</p> <p>2) 사회생태 모형의 수준과 잠재적인 신체활동 개입전략에 대해서 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제12장 운동 장려를 위한 행동이론 및 전략	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	3	<p>1. 강의주제 : 운동 장려를 위한 행동이론 및 전략</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 운동처방의 권장사항을 개인이 선택하고 준수하도록 돕는 방법에 대한 기본적인 이해를 설명한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 단계이행을 촉진하는 전략의 예를 설명한다.</p> <p>2) 특수 집단을 고려한 행동적 고려사항을 설명한다.</p> <p>3) 특수집단의 운동프로그램을 설계한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제12장 운동 장려를 위한 행동이론 및 전략	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	4	<p>1. 강의주제 : 운동 장려를 위한 행동이론 및 전략</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 운동처방의 권장사항을 개인이 선택하고 준수하도록 돕는 방법에 대한 기본적인 이해를 설명한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 단계이행을 촉진하는 전략의 예를 설명한다.</p> <p>2) 특수 집단을 고려한 행동적 고려사항을 논의 한다</p> <p>3) 특수집단의 운동프로그램을 설계한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제12장 운동 장려를 위한 행동이론 및 전략	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
제14주	1	<p>1. 강의주제 : 응급위험관리</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 응급대응 위험관리에 강조되는 기준에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) ACSM과 AHA 응급위험관리 종합자료를 설명한다.</p> <p>2) 특수상황에서의 응급 장비 및 약품에 대해서 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	Appendix B 응급위험관리	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	2	<p>1. 강의주제 : 응급위험관리</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 응급대응 위험관리에 강조되는 기준에 대해서 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 자동심장충격기(AED) 프로그램 실행을 위한 미국심장협회 권고 사항을 설명한다.</p> <p>2) 자동심장충격기의 일반지침에 대해서 설명한다.</p> <p>3) 심폐소생술 실습을 실시한다.</p>	Appendix B 응급위험관리	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)

	3	4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인 1. 강의주제 : 응급위험관리 2. 강의목표 : 1) 응급대응 위험관리에 강조되는 기준에 대해서 이해한다. 3. 강의세부내용 : 1) 법적논쟁 사항을 설명하며 법률 해석 사례를 설명한다. 2) 심폐소생술 실습을 실시한다. 4. 강의방법 : 실습강의, 질의응답 및 출석확인	Appendix B 응급위험관리	강의계획서 주교재 강의교안 전자교탁 (빔,컴퓨터)
	4	1. 강의주제 : 응급위험관리 2. 강의목표 : 1) 응급대응 위험관리에 강조되는 기준에 대해서 이해한다 3. 강의세부내용 : 1) 응급상황에 대응하는 방법을 설명한다. 4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인 5. 과제물 제출 : 최근 3년간 출제된 건강운동관리사 기출문제 풀이 및 해석을 작성하여 제출 하시오.		
제15주	1	기말고사		시험평가
	2			
	3			
	4			

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%	30%	10%	20%	10%	100%	

6. 수업 진행 방법

- 오리엔테이션 - 강의계획서 공지
(강의계획서 체크를 통해 사전 강의 준비)
- 이론강의, 강의안 작성을 통하여 효과적인 학습 목표를 달성하고 학습자들을 몰입하게 한다.
- 과제물 제출 - 14주차 제출, 건강운동관리사 기출문제풀이와 해설을 통한 교과목의 학습목표를 달성하였는지, 과제를 올바르게 이해하고 있는 지를 평가한다.
- 수시시험 - 5주차에 1~4주 동안 배운 내용으로 쪽지시험을 실시함으로써 중간고사사이 학습목표를 달성 확인 및 학생들의 수행능력, 이해도를 중간 평가하기 위해 실시한다.

7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항 (과제물 제시)

- 과제물 : 최근 3년간 출제된 건강운동관리사 기출문제 풀이 및 해석을 작성하여 제출 하시오.
(제출기한 : 14주차 수업시간까지)

8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)

9. 강의유형

이론중심(), 토론, 세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론(), 세미나 병행()
이론 및 실험(), 실습 병행(●), 이론 및 실기 병행()