

<표 IV-3> 학습과정의 수업계획서

1. 강의개요						
학습과목명	인체기능학	학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호
강의시간	3	강 의 실	-	수강대상	실용무용	E-mail
2. 교과목 학습목표						
<p>인체기능학을 통해 신체를 가장 효과적이고 안전하게 사용할 수 있도록 해부학적인 지식을 이해하며 인체 움직임을 과학적으로 분석하여 신체의 능력을 알고 신체구조와 기능을 파악하여 상해를 방지하고 움직임의 범위를 최대한으로 활용하여 자신의 신체를 섬세하게 조절시켜 신체가 어떻게 작용하는지에 관하여 깊이 학습하는데 목표를 둔다. 1.학습자는 각 개인의 신체 적성수준, 유연성, 관절의 가동범위를 인지하며 인간의 신체를 형태학적, 기능학적 관점에서 분석하여 효율적으로 움직임을 수행 할 수 있도록 학습한다. 2.학습자는 신경 및 근육을 비롯하여 호흡, 순환, 에너지 대사 등 인간의 움직임에 관한 생리학적, 생화학적인 측면에서 인체의 반응과 적응이 움직임 수행력에 미치는 영향에 대해 알아본다.</p>						
3. 교재 및 참고문헌						
<p>1) 이경영 · 신윤아-2015-다이어트운동생리학-파워북 2) KAWASHIMA Toshio · KURIYAMA Setsuro-2016-한눈에 보는 근육뼈대계의 기능과 운동해부학-신흥메드사이언스</p>						
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용						
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용			과제 및 기타 참고사항	
제 1 주	1	-강의주제 : 부위별 근육·관절의 구조와 기능 I -강의목표 : 어깨관절, 팔꿈 관절, 손, 골반과 엉덩 관절의 구조와 기능에 대해 학습한다. -강의세부내용 : 어깨관절과 근육의 구조와 기능 -수업방법 : 강의/질의응답			Chapter 1. 부위별 근육·관절의 구조와 기능, 주교재(p.10~23)	
	2	-강의세부내용 : 팔꿈관절과 근육의 구조와 기능, 손 관절과 손가락 관절의 구조와 기능 -수업방법 : 강의/질의응답			주교재(p.24~43)	
	3	-강의세부내용 : 골반과 엉덩이 관절의 구조와 기능 -수업방법 : 강의/질의응답			주교재(p.44~51)	
제 2 주	1	-강의주제 : 부위별 근육·관절의 구조와 기능II -강의목표 : 무릎, 발목, 발, 척추, 목뼈의 구조와 기능을 알 수 있다. -강의세부내용 : 무릎관절의 구조와 기능 -수업방법 : 강의/질의응답			주교재(p.52~63)	
	2	-강의세부내용 : 발목, 발 관절의 구조와 기능 -수업방법 : 강의/질의응답			주교재(p.64~75)	
	3	-강의세부내용 : 척추와 목뼈의 구조와 기능 -수업방법 : 강의/질의응답			주교재(p.76~92)	
제 3 주	1	-강의주제 : 근육·관절의 구조와 역할 I -강의목표 : 뼈, 관절, 근육의 구조와 역할에 대해 살펴본다.			Chapter 2. 근육·관절의 구조와 역할, 주교재(p.94~103)	

		-강의세부내용 : 운동학의 개념, 신체운동의 기본, 신체 안의 지레, 신체 움직임 표현법 -수업방법 : 강의/질의응답	
	2	-강의세부내용 : 뼈의 역할, 뼈의 구조, 뼈의 성장 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.104~109)
	3	-강의세부내용 : 골절의 분류, 골절의 증상과 진단, 골절의 치유 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.110~115)
제 4 주	1	-강의주제 : 근육·관절의 구조와 역할II -강의목표 : 관절과 근육의 구조와 역할에 대해 이해한다. -강의세부내용 : 관절의 구조, 관절의 분류와 모양, 관절의 운동 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.116~123)
	2	-강의세부내용: 근육의 구조, 근육의 움직임, 근육의 특성 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.124~131)
	3	-강의세부내용: 근력트레이닝 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.132)
제 5 주	1	-강의주제 : 동작별 근육·관절의 움직임 I -강의목표 : 보행 시의 근육과 관절의 움직임에 대해 알아본다. -강의세부내용 : 보행의 정의, 보행 분석 -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 6. 동작별 근육·관절의 움직임 ,주교재(p.134~137)
	2	-강의세부내용 : 보행 시의 관절의 운동 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.138~141)
	3	-강의세부내용 : 보행 시의 근육의 운동 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.142~143)
제 6 주	1	-강의주제 : 동작별 근육·관절의 움직임II -강의목표 : 주행과 도약 시의 근육과 관절의 움직임에 대해 학습한다. -강의세부내용 : 주행의 정의, 주행 분석, 주행과 장애 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.146~155)
	2	-강의세부내용 : 도약 동작, 도약 후의 착지 동작 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.156~159)
	3	-강의세부내용 : 들어 올리기 동작 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.160~161)
제 7 주	1		
	2	중간고사	
	3		
제 8 주	1	-강의주제 : 움직임 때문에 생기는 장애와 동작 I -강의목표 : 어깨, 엉덩이, 무릎관절의 근력강화	Chapter 4. 운동 때문에 생기는 장애와 동작,주교재(p.176~181)

		<p>법을 알 수 있다.</p> <p>-강의세부내용 : 어깨 결림의 발생 요인, 어깨 결림의 해소, 어깨관절주위염</p> <p>-수업방법 : 강의/질의응답</p>	
	2	<p>-강의세부내용 : 변형성 관절증의 종류, 변형성 엉덩관절증, 변형성 무릎관절증</p> <p>-수업방법 : 강의/질의응답</p>	주교재(p.198~203)
	3	<p>-강의세부내용 : 근육 파열</p> <p>-수업방법 : 강의/질의응답</p>	주교재(p.204~205)
제 9 주	1	<p>-강의주제 : 움직임 때문에 생기는 장애와 동작 II</p> <p>-강의목표 : 상해 예방과 재활에 대해 학습한다.</p> <p>-강의세부내용 : 무릎 앞 십자인대 손상, 무릎 앞 십자인대 손상의 재활과 치료, 무릎 앞 십자인대 손상의 예방</p> <p>-수업방법 : 강의/질의응답</p>	주교재(p.206~211)
	2	<p>-강의세부내용 : 무릎 안쪽 결 인대 손상, 무릎 넓다리 관절에서 기인하는 장애, 무릎 편기구에서 기인하는 장애</p> <p>-수업방법 : 강의/질의응답</p>	주교재(p.212~217)
	3	<p>-강의세부내용 : 관절 외의 힘줄에서 기인하는 장애, 엉덩정강근막띠 염증·거위발건염의 재활 치료, 편평발 장애</p> <p>-수업방법 : 강의/질의응답</p>	주교재(p.218~223)
제 10 주	1	<p>-강의주제 : 골격근의 이해</p> <p>-강의목표 : 골격근에 대해 학습한다.</p> <p>-강의세부내용 : 골격근의 구조</p> <p>-수업방법 : 강의/질의응답</p>	Chapter 1. 골격근의 이해, 주교재(p.12~19)
	2	<p>-강의세부내용 : 근수축 활주설, 근섬유의 유형</p> <p>-수업방법 : 강의/질의응답</p>	주교재(p.19~23)
	3	<p>-강의세부내용 : 운동단위</p> <p>-수업방법 : 강의/질의응답</p>	주교재(p.23~30)
제 11 주	1	<p>-강의주제 : 신경계의 구조와 기능</p> <p>-강의목표 : 신경계에 대해 알아본다.</p> <p>-강의세부내용 : 신경계와 신경세포의 구조, 신경세포</p> <p>-수업방법 : 강의/질의응답</p>	Chapter 2. 신경계의 구조와 기능, 주교재(p.34~41)
	2	<p>-강의세부내용 : 신경자극과 신경전달, 근수축</p> <p>-수업방법 : 강의/질의응답</p>	주교재(p.42~47)
	3	<p>-강의세부내용 : 고유수용기, 신경계와 운동조절</p> <p>-수업방법 : 강의/질의응답</p>	주교재(p.47~52)
제 12 주	1	<p>-강의주제 : 운동과 에너지 대사</p> <p>-강의목표 : 운동과 에너지 대사에 대해 학습한다.</p> <p>-강의세부내용 : 에너지 시스템</p>	Chapter 3. 운동과 에너지 대사, 주교재(p.56~62)

	2	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 운동 중 에너지 대사 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.63~68)			
	3	-강의세부내용 : 운동 후 회복 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.68~72)			
제 13 주	1	-강의주제 : 운동과 폐환기 -강의목표 : 폐환기에 대해 이해본다. -강의세부내용 : 호흡계의 구조와 기능 -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 4. 운동과 폐환기, 주교재(p.76~78)			
	2	-강의세부내용 : 호흡 역학, 폐환기 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.78~86)			
	3	-강의세부내용 : 운동 중 폐환기와 혈액 가스의 변화 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.87~90)			
제 14 주	1	-강의주제 : 순환계 반응 -강의목표 : 순환계에 대해 학습한다. -강의세부내용 : 심장의 구조와 혈류 순환 -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 5. 운동과 순환계 반응, 주교재(p.94~103)			
	2	-강의세부내용 : 심박출량 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.103~105)			
	3	-강의세부내용 : 운동과 순환계의 변화 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.106~110)			
제 15 주	1					
	2	기말고사				
	3					
5. 성적평가 방법						
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30 %	30 %	20 %	20 %	-	100 %	
6. 수업 진행 방법						
조별 발표(조원은 2~3명 정도로 한 학기에 한 번씩 발표할 것임)와 강의 후 질의응답 순으로 진행됨						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						
학생들 간에도 다양한 토론이 이루어지며, 서로에게 질의, 응답하는 시간이 있음						
8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)						
9. 강의유형						
이론중심(<input checked="" type="checkbox"/>), 토론, 세미나 중심(<input type="checkbox"/>), 실기 중심(<input type="checkbox"/>), 이론 및 토론, 세미나 병행(<input type="checkbox"/>), 이론 및 실험, 실습 병행(<input type="checkbox"/>), 이론 및 실기 병행(<input type="checkbox"/>)						