

강의과목명칭 : 건강과 스포츠

수업코드 : 10400

영문과목명칭 : Health and Sports

개강기간	해당학년	단위점수	과목필수구분
전기	1학년	2	선택(교직필수/스포츠 리더 필수)
담당교사			
오카노			
기초교육과목			
첨부파일			

수업종류	<p>수업담당교사</p> <ul style="list-style-type: none"> ■실무 경험이 있는 교원이 담당 <p>수업의 언어조사</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 일본어 이외의 언어를 사용 <p>활동학습요소</p> <ul style="list-style-type: none"> □협정 등에 기초를 두고 외부기관과 연계한 과제해결형 학습 □토론 ■그룹워크 □프레젠테이션 □실습, 필드워크
------	---

수업개요·목적	<p>수업에서는 지역 사회의 복지 증진과 문화 향상을 실현하는 지식과 실천력을 기르는 관점에서 다음 두 항목을 목적으로하고있다. ① 생활 습관 (영양, 운동, 음주, 흡연과 수면 등)과 건강과의 관계의 중요성을 인식하고 또한 건강 · 체력의 기초가되는 안전 운동의 방법을 이해한다. ② 스포츠 비전 스포츠 치의학 각종 스포츠의 특징과 역사, 스포츠 특성에 따른 체력 체력 훈련 및 스포츠 상해 등에 대한 이해.</p>
수업계획	<p>1 가이단스, 개인 스포츠1 수업의 진행 방식, 올림픽에서 육상 단거리의 역사</p> <p>2 스포츠 장애 인체의 운동기와 스포츠 장애</p> <p>3 영양 영양소 및 운동과 영양과의 관계, 글리코겐 로딩</p> <p>4 개인 스포츠 2 올림픽에서 스키 점프 · 스피드 스케이팅 · 모글</p> <p>5 골다공증 운동과 영양 (칼슘, 인, 마그네슘, 단백질, 비타민 D 등)과 골밀도의 관계, 골다공증 예방 방법</p> <p>6 도핑</p>

	<p>도핑의 역사, 세계 도핑 경향 도핑 약물의 종류. 유명인의 도핑 도핑 부작용 유전자 도핑</p> <p>7 음주 음주로 인한 취하는 단계, 음주 치사량. 혈중 알코올 농도의 계산 방법, 아세트알데히드와 술의 관계 숙취 예방 방법, 좋은 알코올 섭취 방법</p> <p>8 집단적 스포츠 축구의 전법과 민족의 기질 일본과 세계 축구의 역사, 축구 훈련 방법</p> <p>9 흡연 담배 연기의 성분, 니코틴의 생체에 미치는 영향, 간접 흡연. 금연 방법</p> <p>10 익사 익사의 원인 (기관 내 흡수 설, 송곳 체내 출혈 설, 부정맥 설 공황 증후군, 노 공황 증후군, 음주 등), 익사 예방 방법</p> <p>11 수면 수면의 종류, 잠버릇과 성격, 좋은 수면 복용 체내 시계와 생체 리듬 수면 장애와 예방 방법</p> <p>12 체력과 체력 훈련 행동 체력과 방위 체력, 체력 훈련의 원리 · 원칙. 근력 운동, 근 지구력 훈련. 전신 지구력 훈련</p> <p>13 개인 스포츠 3 올림픽에서 육상 마라톤의 역사</p> <p>14 스포츠 비전 스포츠 치의학 스포츠 비전의 종류, 프로 스포츠의 스포츠 비전 활용 현황, 스포츠의 치아의 중요성, 치주 병의 무서움과 예방 방법</p> <p>15 개인 스포츠 4 권투 역사, 무하마드 알리, 조 프레이 켄 노턴, 조지 포먼, 마이크 타이슨 등의 활약</p>
성취도평가의 항목	<p>생리학과 운동 생리학 등에 따라 생활 습관 (영양, 운동, 음주, 흡연과 수면 등)과 건강과의 관계와 스포츠 장애를 이해한다. 체력과 체력 훈련에있어 관계를 설명 할 수있다. 익사의 원인을 설명 할 수있다. 스포츠 비전과 스포츠 치의학에 대해 설명 할 수있다. 각종 스포츠의 특징과 역사 및 도핑 등 붙어 이해한다.</p>
교과서·참고서 등	<p>각 회 유인물을 준비한다. 다음에 예습 · 복습에 해당하는 참고 도서를 소개한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 中野 昭一 (1999) 스포츠 医科学, 杏林書院 · 高澤 晴夫 · 中嶋 寛之 · 福林 徹 (1996) 스포츠 傷害, 西東社 · 太田 龍朗 (2007) 睡眠障害ガイドブック 治療とケア, 弘文堂

	・ ジョー小泉 (1987) ボクシングは科学だ, ベースボール・マガジン社
수업에서 사용하는 기기 등	영상
예습·복습 어드바이스	각 회 모두 강의 내용을 확인하고 참고 문헌 · 자료를 읽는다.
이수자의 주의·수강 조건 등	기초 공통 과목 (보건 체육 교직 필수 과목). 일본 스포츠 협회 공통 과목 I · II 수료증 및 스포츠 지도자 자격 취득을위한 필수 과목.
성적평가의 기준 등	1) 수업 태도 (20/100) 2) 수업 중 되돌아 보는 시험 (10/100) 3) 과제 보고서 (70/100)
메시지	지각 엄금. 스마트 폰은 책상 위에 두지 마십시오.
근무시간	금요일 2 교시 (10 : 30 ~ 12 : 00)
기타	예습과 복습을 반드시해야한다.