1. 강의개요

학습과정명	노인생활건강	학점	3	교강사명		교강사 전화번호	
강의시간		강의실		강의기간		E-Mail	

2. 평가방법

중간(%)	기말(%)	과제(%)	출석(%)
30	40	10	20

평가방법 세부 내용

1. 중간고사(30%) : 8주차에 진행
① 문제유형 : 서술형(3문항 × 10점 = 총 30점), 난이도 상, 중, 하 각각 1문항씩 출제
② 출제범위 : 1~7주차 수업내용
③ 평가내용 : 수업내용에 대한 이해도 평가
2. 기말고사(40%) : 15주차에 진행
① 문제유형 : 객관식(20문항 × 2점 = 총 40점), 난이도 상 6문항, 중 8문항, 하 6문항 출제
② 출제범위 : 9~14주차 수업내용
③ 평가내용 : 수업내용에 대한 이해도 평가
3. 리포트(10%) : 3주차에 부여, 8주차에 제출
① 주제 : 우리나라 노인체육 정책에 대하여 조사하시오.
② 평가방법 : 내용의 형식과 구성(2점), 내용의 적합성(4점), 충실성(4점) 등 3가지 항목으로 세분화하여 평가
4. 출석(20%)
① 평가시기 : 매주, 매차시
② 평가내용 : 매주, 매차시 출결사항(출석, 결석, 지각, 조퇴) 체크
③ 평가방법 : 출석률로 평가
· 출석률={[(15주)×(3차시)-결석차시] / [(15주)×(3차시)]}×100
· 총 수업 차시의 출석률에 따라 평가(100% = 20점, 99~97% = 19점, 96~94% = 18점, 93~92% = 17점, 91% = 16점, 90~88% = 15점, 87% = 14점, 86~84% = 13점, 83~81% = 12점, 80% = 11점)
· 출석률이 80% 미만일 경우 성적을 부여하지 않음(과락)
· 지각 3회는 1주 결석으로 처리

3. 비고(수업목표, 과제 등)

1. 수업목표 : 고령화 사회에 대처하기 위해 노화 및 노인의 특성에 관한 전문지식을 습득하여 노인의 건강한 노후생활을 위한 이론, 식이, 운동, 치료방법 등을 숙지하는데 목표가 있다.
2. 과제 : 리나라 노인체육 정책에 대하여 조사하시오.

4. 교재 및 참고 문헌

주교재	노인체육 이론 및 실제	저자	원영신	출판사	대경북스	출판년도	2015
부교재		저자		출판사		출판년도	

5. 주차별 강의(실습, 실기, 실험) 내용

학습과정명	노인생활건강

■ 주차별 수업(강의·실험·실습 등) 내용

주별	차시	수업(강의·실험·실습 등) 내용	과제 및 기타 참고사항
제1주	1	오리엔테이션 학습목표 및 주차별 수업진행방법, 교재, 중간고사 및 기말	1. 학습자료 ① 교재

		고사 문제유형, 과제, 성적처리방법 등에 대하여 안내한다.	② PPT 유인물 2. 활용 기자재 ① PC/빔프로젝터 ② 화이트보드 3. 준비물 ① 필기도구
	2	노인의 정의와 노인의 증가 및 인구구조의 변화를 이해할 수 있다.	
	3	노화로 인해 일어나는 노인의 신체적, 사회적, 심리적 특성 및 여러 가지 노인 문제에 대해 알 수 있다.	
제2주	1	노인의 근육계통의 구조 변화 및 기능 변화에 대해 알아본다.	1. 학습자료 ① 교재 ② PPT 유인물 2. 활용 기자재 ① PC/빔프로젝터 ② 화이트보드 3. 준비물 ① 필기도구
	2	노인의 신경조직과 감각기관의 변화에 대해 알아본다.	
	3	노인의 입, 식도, 위, 큰창자, 작은창자, 이자 간의 기능변화에 대해 알아본다.	
제3주	1	노인의 기관과 기관지, 허파꽈리, 허파의 기능변화에 대해 알아본다.	1. 학습자료 ① 교재 ② PPT 유인물 2. 활용 기자재 ① PC/빔프로젝터 ② 화이트보드 3. 준비물 ① 필기도구 4. 과제물(리포트) 안내 · 주제 : 우리나라 노인체육 정책에 대해 조사하시오.
	2	노인의 콩팥 및 갑상샘, 이자의 기능변화에 대해 알아본다.	
	3	노화와 노쇠의 차이점에 대해 알아본다.	
제4주	1	운동처방의 원리와 운동시 근수축의 유형인 정적 운동과 동적운동에 대해 알아본다.	1. 학습자료 ① 교재 ② PPT 유인물 2. 활용 기자재 ① PC/빔프로젝터 ② 화이트보드 3. 준비물 ① 필기도구
	2	노년기의 운동처방의 구성원리와 운동지침에 대해 알아본다.	
	3	노인에게 적합한 운동과 운동참여방법, 운동효과를 증대시키기 위한 방법, 노년기 운동 시의 유의사항에 대해 알아본다.	
제5주	1	노년기의 근골격계통 질병인 관절염의 증상 및 치료 방법과 운동치료에 관해 알아본다.	1. 학습자료 ① 교재 ② PPT 유인물 2. 활용 기자재 ① PC/빔프로젝터 ② 화이트보드 3. 준비물 ① 필기도구
	2	골다공증의 원인 및 증상과 운동요법에 대해 알아본다.	
	3	노년기에 호발하는 요통과 오십견의 증상 및 치료방법, 운동요법에 대해 알아본다.	
제6주	1	고혈압과 당뇨병의 정의, 원인과 고혈압 및 당뇨병 환자에게 적용시킬 수 있는 운동요법에 대해 알아본다.	1. 학습자료 ① 교재 ② PPT 유인물 2. 활용 기자재 ① PC/빔프로젝터
	2	뇌졸중과 치매의 정의와 발병원인, 운동요법에 관해 알아본다.	

	3	요실금의 정의와 발병원인, 요실금과 운동에 관해 알아본다.	② 화이트보드 3. 준비물 ① 필기도구
제7주	1	체력의 개념과 노인의 체력요소에 대해 알아본다.	1. 학습자료 ① 교재 ② PPT 유인물 2. 활용 기자재 ① PC/빔프로젝터 ② 화이트보드 3. 준비물 ① 필기도구
	2	노인체력검사방법(SFT) 6가지 방법에 대해 알아본다.	
	3	우리나라 노인체력검사 평가에 대한 내용을 토론해본다.	
제8주	1	중간고사 시험 안내 시험에 대한 내용을 안내한다.	신분증 및 필기도구 지참
	2	중간고사 시험 실시 및 감독 시험을 실시하고 시험 중 부정행위가 없도록 철저히 감독한다.	
	3	중간고사 시험지 확인 시험지 오류가 없는지 확인 후 사인한다.	
제9주	1	노인의 보행의 특성과 보행능력, 보행능력 평가에 대해 알아본다.	1. 학습자료 ① 교재 ② PPT 유인물 2. 활용 기자재 ① PC/빔프로젝터 ② 화이트보드 3. 준비물 ① 필기도구
	2	낙상의 정의와 낙상위험요인, 노인의 보행 시 낙상방지에 대해 알아본다.	
	3	낙상방지를 위한 운동방법에 대해 알아본다.	
제10주	1	무게중심의 정의와 노인의 무게중심의 조절방법에 대해 알아본다.	1. 학습자료 ① 교재 ② PPT 유인물 2. 활용 기자재 ① PC/빔프로젝터 ② 화이트보드 3. 준비물 ① 필기도구
	2	자세조절개념과 자세조절 관련 감각기관의 역할에 대해 알아본다 .	
	3	자세조절의 측정 및 평가에 대해 알아보고 직접 수행해볼 수 있다.	
제11주	1	우리나라의 문화체육관광의 노인체육정책에 대해 알아본	1. 학습자료 ① 교재 ② PPT 유인물 2. 활용 기자재 ① PC/빔프로젝터 ② 화이트보드 3. 준비물 ① 필기도구
	2	우리나라의 보건복지부의 건강운동정책에 대해 알아본다.	
	3	외국의 노인복지와 체육정책에 대해 알아본다	
제12주	1	노년기 여가의 개념과 노년기 여가의 의의에 대해 알아본다.	1. 학습자료 ① 교재 ② PPT 유인물 2. 활용 기자재
	2	노인복지의 개념 및 목표와 노인복지의 유형에 대해 학습한	

		다	① PC/빔프로젝터 ② 화이트보드 3. 준비물 ① 필기도구
	3	여가복지서비스의 개념과 기능, 실태에 대해 학습한다.	
제13주	1	노인교육의 개념과 노인교육의 필요성에 대해 학습한다.	1. 학습자료 ① 교재 ② PPT 유인물 2. 활용 기자재 ① PC/빔프로젝터 ② 화이트보드 3. 준비물 ① 필기도구
	2	노인교육방법의 원리와 노인교육을 위한 유의사항에 대해 학습한다.	
	3	우리나라의 노인교육프로그램과 외국의 노인교육프로그램을 비교분석해본다.	
제14주	1	실버산업의 개념과 특징에 대해 알아본다.	1. 학습자료 ① 교재 ② PPT 유인물 2. 활용 기자재 ① PC/빔프로젝터 ② 화이트보드 3. 준비물 ① 필기도구
	2	고령자의 여가관련 산업과 고령자의 생활용품관련 사업에 대해 알아본다.	
	3	실버스포츠산업의 시장적 접근과 기술적 접근에 대해 학습한다.	
제15주	1	기말고사 시험 안내 시험에 대한 내용을 안내한다.	신분증 및 필기도구 지참
	2	기말고사 시험 실시 및 감독 시험을 실시하고 시험 중 부정행위가 없도록 철저히 감독한다.	
	3	기말고사 시험지 확인 시험지 오류가 없는지 확인 후 사인한다.	
첨부 자료	① 주차별 수업계획(수업계획서) ② 현장실습 운영계획서(사회복지현장실습, 보육실습, 평생교육실습, 외국어로서의한국어교육실습 학습과정에 한함)		