

2022 년도 2 학기 수업계획서

과목명 (학수코드)	건강과운동(S02018)		
과목명(영문)	Health and exercise		
교수명	서혜정	학과명	교양과정
학점	3	이수구분	교양
E-mail	101027@sdu.ac.kr		
Q&A 중점 답변시간	오전: 오후:		

교육이념,교육목적,인재상

교육이념	경보화 시대의 자아실현
교육목적	열린 교육을 통해 전문지식, 실천적 역량, 대외지향적 기상을 지닌 진취적 인재를 양성
교육목표	<ul style="list-style-type: none"> - 경쟁력과 독창성을 지닌 전문적 지식의 함양 - 실사구시를 추구하는 실천적 역량의 육성 - 미래를 개척하는 대외지향적 기상의 고취 - 타인과 소통하며 사회에 봉사하는 협력적 인성의 배양
인재상	전문인, 실천인, 협력인

수업소개

본 수업은 현대인들의 건강을 위협하는 비만과 스트레스, 잘못된 식생활과 생활습관 질병 등에 대하여 알아보고 적극적인 건강을 위하여 자신에게 알맞은 운동방법 등을 배우는 과목이다.

수업소개(영문)

This class is a course to learn about obesity and stress that is threatening the health of modern people, wrong eating habits and lifestyle diseases, and exercise methods appropriate for their active health.

수업목표

평균수명이 늘어남에 따라 보다 적극적으로 건강을 유지하고 향상시키는 방법을 배워 생활에 활용토록 하는 것이 본 수업의 목표이며 수업을 통하여 인체생리, 현대인의 질병, 영양소의 종류 및 인체내 기능, 운동방법과 종류, 운동효과 및 응급처치법 등을 배울 수 있다.

사전학습

현대인의 잘못된 생활습관으로 인한 질병과 건강을 위협하는 여러 요소, 또한 건강개선을 위한 운동방법 등에 대한 정보를 수집하고 알아본다.

장애학생 학습안내

강의를 들을 때 반드시 도움을 받을 수 있는 분과 함께 하시기 바랍니다.

- 지체 장애 : 신체의 이동과 움직임이 불편하신 분은 학습시 컴퓨터 조작의 도움을 받을 수 있는 분과 함께 하시기 바랍니다.
- 시각 장애 : 교수강의노트(교안), MP4파일(모바일 음성강의)를 최대한 활용 바랍니다.
- 청각 장애 : 교수강의노트(교안)를 최대한 활용 바랍니다.

수업교재

[주교재] : 본 수업에 주로 사용되는 교재로 반드시 구매를 필요로 할 경우에 '필수'로 표시됩니다.

교재 구매여부(필수,선택)는 교수님의 권장사항으로 실제 구매는 학생 스스로 결정하시면 됩니다.

제목	저자	출판사	발간연월 (예:2013.02)	판수	ISBN 코드	구매여부
없음	-	-	-	-	-	-

[교안] : 강의 핵심 내용 및 요약 노트입니다.

구분	파일 제공여부	비고
교안파일(PDF) 제공 여부	[제공]	개강 이전에 전주차의 교안 파일을 일괄 제공합니다.

[참고교재] : 주교재 외에 수업의 내용을 보완하거나 심화학습을 위해 보조적으로 도움을 받을 수 있는 교재입니다.

제목	저자	출판사	발간연월 (예:2013.02)	판수	ISBN 코드	구매여부


[기타 학습자료]

자료 및 사이트	내용

수업진행방식

1. 수업은 강의형식으로 교안내용 순으로 진행될 것입니다.
2. 퀴즈는 강의내용을 중심으로 2주부터 13주까지 매주 제공되는 것을 원칙으로 하지만, 생략되는 경우도 있을 수 있습니다. 기일내에 반드시 응시하도록 합니다.
3. 과제는 7주차에 제시됩니다. 과제의 내용과 방법을 지켜서 제출 바랍니다.
4. 평소점수: 토론방이 1회 개설되며 토론방 참여는 평소점수에 해당됩니다.
5. 기말고사는 강의내용을 중심으로 객관식으로 출제됩니다. 기일을 엄수하여 반드시 응시하도록 합니다.
6. 수업내용이나 수업에 관한 질문이 있으면 게시판을 이용하여 자유롭게 질문하도록 합니다.

콘텐츠 유형

주유형	부유형
 반신 크로마키(일반) 수업	

학습평가

	평소	출석	퀴즈	과제	시험	합계
평가비율	10%	20%	30%	10%	30%	100%
평가회수	-	14회	12회	1회	1회	-

- 영역별 평가 비율은 교수님 수업진행에 따라 변경될 수 있음.

- 시험은 교과목의 특성에 따라 논술형, 문제은행형, 과제대체, 기타방법으로 진행됨.

장애학생 학습안내

과제 및 평가를 수행할 때 반드시 도움을 받을 수 있는 분과 함께 하시기 바랍니다.
- 과제 : 온라인(웹)상으로 과제 제출 및 제출 등의 기본활동이 이루어지므로 제출일 연장 또는 음성녹음 형태로의 별도 제출은 해당 학과 및 교수님께 문의 바랍니다.
- 평가 : 각 주차별 퀴즈 및 기말고사 등의 평가활동이 온라인(웹)상으로 이루어지므로 기본적으로 시간연장 및 도우미를 제공하지 않습니다.
- 시간 연장이 필요하신 분은 교무행정팀(02-2128-3164)으로 문의 바랍니다.

주차별 계획

주차	수업기간	학습 주제 및 제목	주교재 및 참고자료	평가계획
1		주차제목		

주차	수업기간	학습 주제 및 제목	주교재 및 참고자료	평가계획
	08/30(화)14:00 ~09/13(화)14:00	현대인의 건강 교시제목 1교시: 한국인의 건강지표 2교시: 건강의 개념 3교시: 웰빙과 건강		
2	09/06(화)14:00 ~09/20(화)14:00	주차제목 비만과 건강체중 교시제목 1교시: 비만 판정법, 원인, 분류 2교시: 비만과 질병 3교시: 건강체중		- 퀴즈
3	09/13(화)14:00 ~09/27(화)14:00	주차제목 체력과 에너지 대사 교시제목 1교시: 체력의 정의 및 구성요소 2교시: 에너지 균형 3교시: 인체내 에너지대사 시스템		- 퀴즈
4	09/20(화)14:00 ~10/04(화)14:00	주차제목 스트레스와 건강 교시제목 1교시: 스트레스의 정의 2교시: 스트레스와 질병 3교시: 스트레스 관리		- 퀴즈
5	09/27(화)14:00 ~10/11(화)14:00	주차제목 음주, 흡연과 건강 교시제목 1교시: 술 2교시: 담배 3교시: 흡연과 질병		- 퀴즈
6	10/04(화)14:00 ~10/18(화)14:00	주차제목 생활습관질환과 건강 교시제목 1교시: 심혈관계 질환 2교시: 고혈압, 지방간 3교시: 당뇨병, 대사증후군		- 퀴즈
7	10/11(화)14:00 ~10/25(화)14:00	주차제목 식생활과 건강 교시제목 1교시: 식생활과 건강 2교시: 건강기능식품과 식품첨가물 3교시: 영양과 건강		- 퀴즈 - 과제
8	10/18(화)14:00 ~11/01(화)14:00	주차제목 영양과 건강1 교시제목 1교시: 탄수화물의 종류와 기능 2교시: 탄수화물의 소화 흡수 및 대사 3교시: 운동과 탄수화물		- 퀴즈
9	10/25(화)14:00 ~11/08(화)14:00	주차제목 영양과 건강2 교시제목 1교시: 지질 2교시: 단백질 3교시: 비타민		- 퀴즈
10	11/01(화)14:00 ~11/15(화)14:00	주차제목 영양과 건강3 교시제목 1교시: 무기질 2교시: 수분 3교시: 피토케미컬		- 퀴즈
11	11/08(화)14:00 ~11/22(화)14:00	주차제목 운동처방 교시제목		- 토론 - 퀴즈

주차	수업기간	학습 주제 및 제목	주교재 및 참고자료	평가계획
		1교시: 운동처방 2교시: 운동상해의 실제 3교시: 운동과 안전대책		
12	11/15(화)14:00 ~11/29(화)14:00	주차제목 유산소운동 교시제목 1교시: 유산소운동이란 2교시: 유산소운동의 효과 3교시: 유산소운동 방법		- 퀴즈
13	11/22(화)14:00 ~12/06(화)14:00	주차제목 무산소운동 교시제목 1교시: 무산소운동이란 2교시: 무산소운동의 효과 3교시: 무산소운동 방법		- 퀴즈
14	11/29(화)14:00 ~12/13(화)23:59	주차제목 생애주기별 건강과 운동 교시제목 1교시: 영아기, 유아기, 학령기의 건강 2교시: 청소년기, 청년기, 중년기의 건강 3교시: 노인 건강과 운동		

교과목 특이사항

개설여부	개설	개설전공	교양과정,연합
수강생	SDU학생/시간제등록생/연합대학 학생/	콘텐츠제공	자체제작
기타사항			
동일지정 교과	웰빙을위한운동과영양(S01875) ※위 교과목을 이수한 학생은 이 교과목을 수강할 수 없습니다		
학습로드맵 정보	없음		

기타 안내사항

구분	안내 및 유의사항
강의수강 유의사항	수업 수강 전 수업소개와 수업계획서를 반드시 숙지하도록 함. 전체 수업은 14주차로 구성함. (15주 기말고사/기말과제 실시) 학습목표의 성취확인 및 동기부여 도구로서의 평가의 활용 측면에서 퀴즈 및 기말고사를 실시함. 평가는 온라인 평가와 출석 외에 퀴즈 풀이에 참여하여야 일정 수준 이상의 점수를 얻을 수 있음.
문의처	대표전화(시스템, 학사행정, 강의 등): 1644-0982 - 학과상담문의: 학과홈페이지 수업장애헤럴지원센터: 02-2128-3189/3278/3279 [상담시간] 월~금 09:00~23:00 (점심시간제외 12:00~13:00), 토~일 09:00~23:00 인터넷 Help Desk : 홈페이지 접속>로그인>헬프데스크 대학연락처, 학사행정문의, 강의관련문의, 학생지원문의, 등록금/교안관련 문의, 대학시스템관련 문의, 수업도우미, 수업장애상담센터 학습내용문의 - 강의실 내 해당 교과목 게시판 [교수님 궁금해요]
출석인정 기준	주차별 콘텐츠 수강 분량은 평균 75분임. (1교시 기준 25분 내외) 해당 주차의 수업기간 내에 수업을 들어야만 출석이 100% 인정되며, 그 외의 기간에 수업을 들을 경우 출석은 50%만 인정됨.
상호작용 유형	상호작용 유형 - 학습자/콘텐츠 : 멀티미디어를 통한 주의집중, 퀴즈를 통한 상호작용 - 학습자/학습자 : 토론게시판, 자유게시판, 오프라인 미팅 - 학습자/강사 : 토론게시판, Q&A, 이메일 - 학습자/튜터 : Q&A, 이메일

2022 년도 2 학기 수업계획서

과목명 (학수코드)	뮤지컬이야기(S03174)		
과목명(영문)	Introduction to Musical		
교수명	박보경	학과명	교양과정
학점	2	이수구분	교양
E-mail	202014@sdu.ac.kr		
Q&A 중점 답변시간	오전: 오후: 9~11시		

교육이념,교육목적,인재상

교육이념	경보화 시대의 자아실현
교육목적	열린 교육을 통해 전문지식, 실천적 역량, 대외지향적 기상을 지닌 진취적 인재를 양성
교육목표	- 새로운 영역을 탐구하는 창의적 역량의 강화
인재상	창조인

수업소개

뮤지컬 입문자를 위해 뮤지컬 작품들, 감상 포인트, 뮤지컬 넘버, 배우 등을 소개하는 수업이다.
뮤지컬 공연이 점차 활발해지며 관심을 갖는 대중들이 점차 늘어나고 있으나, 뮤지컬 작품들에 대한 참고 도서, 공연 관람을 위한 가이드라인은 아직 부족한 실정이다. 수업을 통해 국내외의 다양한 뮤지컬 정보와 지식을 전달하고, 다양한 작품들을 살펴봄으로써 수강생 개개인이 뮤지컬에 대한 취향, 안목을 갖출 수 있도록 돕는다.

수업소개(영문)

This class will introduce core musical theatre works including Broadway and London musicals, and Korean original-production shows. By exploring the background of the shows, famous musical numbers, notable actors and composers, it aims to guide beginners to discover the charm of musicals and help fully enjoy their musical excursions.

수업목표

뮤지컬에 관한 상식, 배경지식을 지님으로써 실제 뮤지컬 공연이나 영화 관람이 보다 즐겁고 유익한 경험이 될 수 있도록 한다.

사전학습

장애학생 학습안내

강의를 들을 때 반드시 도움을 받을 수 있는 분과 함께 하시기 바랍니다.

- 지체 장애 : 신체의 이동과 움직임이 불편하신 분은 학습시 컴퓨터 조작의 도움을 받을 수 있는 분과 함께 하시기 바랍니다.
- 시각 장애 : 교수강의노트(교안), MP4파일(모바일 음성강의)를 최대한 활용 바랍니다.
- 청각 장애 : 교수강의노트(교안)를 최대한 활용 바랍니다.

수업교재

[주교재] : 본 수업에 주로 사용되는 교재로 반드시 구매를 필요로 할 경우에 '필수'로 표시됩니다.

교재 구매여부(필수,선택)는 교수님의 권장사항으로 실제 구매는 학생 스스로 결정하시면 됩니다.

제목	저자	출판사	발간연월 (예:2013.02)	판수	ISBN 코드	구매여부
----	----	-----	------------------	----	---------	------

[교안] : 강의 핵심 내용 및 요약 노트입니다.

구분	파일 제공여부	비고
교안파일(PDF) 제공 여부	[제공]	개강 이전에 전주차의 교안 파일을 일괄 제공합니다.

[참고교재] : 주교재 외에 수업의 내용을 보완하거나 심화학습을 위해 보조적으로 도움을 받을 수 있는 교재입니다.

제목	저자	출판사	발간연월 (예:2013.02)	판수	ISBN 코드	구매여부
----	----	-----	------------------	----	---------	------

[기타 학습자료]

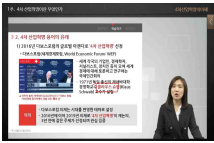
자료 및 사이트	내용
----------	----

수업진행방식

게시판 참여는 양적 평가가 아닌 질적 평가에 중점을 둡니다.

과제 평가에 있어서는 공연 관람(실제 공연, 영화 등)을 관람하고 난 후 본인의 개인적 감상 표현이 얼마나 되었는지를 평가.

콘텐츠 유형

주유형	부유형
<div>  <div>반신 크로마키(일반) 수업</div> </div>	

학습평가

	평소	출석	퀴즈	과제	시험	합계
평가비율	15%	20%	20%	20%	25%	100%
평가회수	-	14회	4회	1회	1회	-

- 영역별 평가 비율은 교수님 수업진행에 따라 변경될 수 있음.
- 시험은 교과목의 특성에 따라 논술형, 문제은행형, 과제대체, 기타방법으로 진행됨.

장애학생 학습안내

과제 및 평가를 수행할 때 반드시 도움을 받을 수 있는 분과 함께 하시기 바랍니다.

- 과제 : 온라인(웹)상으로 과제 출제 및 제출 등의 기본활동이 이루어지므로 제출일 연장 또는 음성녹음 형태로의 별도 제출은 해당 학과 및 교수님께 문의 바랍니다.
- 평가 : 각 주차별 퀴즈 및 기말고사 등의 평가활동이 온라인(웹)상으로 이루어지므로 기본적으로 시간연장 및 도우미를 제공하지 않습니다.
- 시간 연장이 필요하신 분은 교무행정팀(02-2128-3164)으로 문의 바랍니다.

주차별 계획

주차	수업기간	학습 주제 및 제목	주교재 및 참고자료	평가계획
1	08/30(화) 14:00 ~09/13(화) 14:00	<div>주차제목</div> <div>오리엔테이션</div> <div>교시제목</div> <div>1교시: 뮤지컬이란?</div> <div>2교시: 뮤지컬 관람에 앞서</div>		
2	09/06(화) 14:00 ~09/20(화) 14:00	<div>주차제목</div> <div>뮤지컬 입문 추천작</div>		

주차	수업기간	학습 주제 및 제목	주교재 및 참고자료	평가계획
		교시제목 1교시: 위키드 2교시: 빌리 엘리어트		
3	09/13(화)14:00 ~09/27(화)14:00	주차제목 마이더스의 손 - 캐머론 매킨토시 교시제목 1교시: 뮤지컬 프로듀서란? 2교시: 글로벌 마케팅		
4	09/20(화)14:00 ~10/04(화)14:00	주차제목 주크박스 뮤지컬 교시제목 1교시: 맘마미아 2교시: 저지 보이즈		- 퀴즈
5	09/27(화)14:00 ~10/11(화)14:00	주차제목 작사가 팀 라이스 교시제목 1교시: 에비타 2교시: 라이언 킹		
6	10/04(화)14:00 ~10/18(화)14:00	주차제목 미국 작곡가들 교시제목 1교시: 스티븐 손드하임 2교시: 레너드 번스타인		
7	10/11(화)14:00 ~10/25(화)14:00	주차제목 오디션과 캐스팅 교시제목 1교시: 미스 사이공 (1) 2교시: 미스 사이공 (2)		- 퀴즈
8	10/18(화)14:00 ~11/01(화)14:00	주차제목 프랑스 뮤지컬 교시제목 1교시: 노트르담 드 파리 (1) 2교시: 노트르담 드 파리 (2)		
9	10/25(화)14:00 ~11/08(화)14:00	주차제목 블랙 코메디 교시제목 1교시: 애비뉴 Q 2교시: 북 오브 몰몬		- 과제
10	11/01(화)14:00 ~11/15(화)14:00	주차제목 고전 명작 뮤지컬 교시제목 1교시: 맨 오브 라만차 (1) 2교시: 맨 오브 라만차 (2)		- 퀴즈
11	11/08(화)14:00 ~11/22(화)14:00	주차제목 앤드루 로이드 웨버 교시제목 1교시: 오페라의 유령 2교시: 스킵 오브 락		
12	11/15(화)14:00 ~11/29(화)14:00	주차제목 오리지널 & 리바이벌 교시제목 1교시: 지저스 크라이스트 슈퍼스타 2교시: 레미제라블		
13	11/22(화)14:00 ~12/06(화)14:00	주차제목 브로드웨이 최신 화제작 교시제목 1교시: 해밀턴 2교시: 디어 에반 헨슨		- 퀴즈
14	11/29(화)14:00 ~12/13(화)23:59	주차제목 뮤지컬 시상식		

주차	수업기간	학습 주제 및 제목	주교재 및 참고자료	평가계획
		교시제목 1교시: 뮤지컬 총정리 2교시: 시상식 퍼포먼스		

교과목 특이사항

개설여부	개설	개설전공	교양과정,연합
수강생	SDU학생/시간제등록생/연합대학 학생/	콘텐츠제공	자체제작
기타사항			
동일지정 교과	없음		
학습로드맵 정보	없음		

기타 안내사항

구분	안내 및 유의사항
강의수강 유의사항	수업 수강 전 수업소개와 수업계획서를 반드시 숙지하도록 함. 전체 수업은 14주차로 구성함. (15주 기말고사/기말과제 실시) 학습목표의 성취확인 및 동기부여 도구로서의 평가의 활용 측면에서 퀴즈 및 기말고사를 실시함. 평가는 온라인 평가와 출석 외에 퀴즈 풀기에 참여하여야 일정 수준 이상의 점수를 얻을 수 있음.
문의처	대표전화(시스템, 학사행정, 강의 등): 1644-0982 - 학과상담문의: 학과홈페이지 수업장애원격지원센터: 02-2128-3189/3278/3279 [상담시간] 월~금 09:00~23:00 (점심시간제외 12:00~13:00), 토~일 09:00~23:00 인터넷 Help Desk : 홈페이지 접속>로그인>헬프데스크 대학연락처, 학사행정문의, 강의관련문의, 학생지원문의, 등록금/교안관련 문의, 대학시스템관련 문의, 수업도우미, 수업장애상담센터 학습내용문의 - 강의실 내 해당 교과목 게시판 [교수님 궁금해요]
출석인정 기준	주차별 콘텐츠 수강 분량은 평균 75분임. (1교시 기준 25분 내외) 해당 주차의 수업기간 내에 수업을 들어야만 출석이 100% 인정되며, 그 외의 기간에 수업을 들을 경우 출석은 50%만 인정됨.
상호작용 유형	상호작용 유형 - 학습자/콘텐츠 : 멀티미디어를 통한 주의집중, 퀴즈를 통한 상호작용 - 학습자/학습자 : 토론게시판, 자유게시판, 오프라인 미팅 - 학습자/강사 : 토론게시판, Q&A, 이메일 - 학습자/튜터 : Q&A, 이메일