

# 장애대학생 대상 체육육성 프로그램

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                       |     |                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----|------------------------------|
| 개설 학과                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 이화여자대학교 및 연세대학교 장애인지원센터               |     |                              |
| 과목명                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | "Move your Body" 장애인 대학생 실생활 운동 교육    |     |                              |
| 강의기간                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2019 학년도 2학기                          |     |                              |
| 강의시간                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2019. 10 ~ 2019. 12<br>(매주 금요일 1.5시간) | 강의실 | 이화여자대학교 체력단련실<br>및 연세대학교 체육관 |
| 수강대상                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 장애인 대학생 및 특수 체육에 관심이 있는 학생 모두         |     |                              |
| <b>&lt;수업목표 및 개요&gt;</b><br>저는 2014 인천 장애인 아시안게임에서 조정 국가대표 그리고 2018 평창 동계 패럴림픽에서 크로스 컨트리 스키 및 바이애슬론 국가대표 패럴림픽 선수로 활동 했었습니다.<br>현재는 아시아장애인올림픽위원회 (Asian Paralympic Committee) 선수위원장, 국제장애인올림픽위원회 (International Paralympic Committee) Certified 교육강사, 한국도핑방지위원회 (Korea Anti Doping Agency) 선수위원으로 활동 하고 있으며 장애인 체육의 개선과 발전의 많은 관심을 가지고 있는 사람입니다.<br>또한, 연세대학교 스포츠응용산업학과 운동의학 박사과정에 있습니다.<br>사회 첫 걸음이자 새로운 시작의 무대인 대학 생활에 새로운 인생의 경험을 시작하게 되며 때로는 적잖은 어려움을 겪게 됩니다. 높은 학업량이 요구되며 스스로 행동과 습관에 책임을 질 어지르게 되는 시점입니다. 신체활동과 운동은 대학 생활에 무척이나 필요하며 특히 장애를 가지고 있는 대학생들에게는 더할 나위 없이 필수조건임은 틀림이 없습니다. 스스로 운동의 방법과 수준을 파악하고 학업과 더불어 체력 증진에 목적을 세우고 함께 학습하는 시간을 갖습니다. |                                       |     |                              |
| <b>&lt;강의 목표&gt;</b><br>1) 장애인 학생에게 적합한 운동 교육을 통해 장애인 학생들의 기초체력 증진과 건강을 유지할 수 있도록 지원함<br>2) 장애인 학생 개인에 맞는 운동 교육을 통해 지속적으로 건강 관리 및 유지를 도모 함.<br>3) 장애로 인하여 교내 시설 및 프로그램 참여 제한이 있는 장애학생들을 위한 맞춤형 프로그램으로 장애학생들의 요구 반영 및 만족도 제고                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                       |     |                              |
| <b>&lt;강좌 운영 방식&gt;</b><br>1) 장시간 좌식 생활 습관으로 인하여 줄어든 심폐 기능 및 상지 기능 (상하체교차증후군)을 집중하여 기초 체력 증진 및 심폐 기능 향상 목적의 좌식 운동을 실시함.<br>2) 다른 장애 정도를 감안하여 개인별 맞춤형 수준과 강도의 운동을 설정하여 지도 계획.<br>3) 장애로 인하여 만성질환 노출에 대해 이해하고 이에 맞는 기초 운동을 실시 할 계획.<br>4) 다양한 패럴림픽 종목 (보치아, 핸드사이클, 휠체어 농구 등)을 접목시켜 함께 동참하고 협동하는 운동 실시 계획.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |     |                              |

| 주  | 기 간        | 수 업 내 용           | 교재범위 및 과제 등                 | 비 고 |
|----|------------|-------------------|-----------------------------|-----|
| 1  | 2019-10-04 | 올바른 좌식 자세 및 심폐 운동 | 체육관, 풍선, 고무밴드               |     |
| 2  | 2019-10-11 | 올바른 좌식 자세 및 심폐 운동 | 체육관, 풍선, 고무밴드               |     |
| 3  | 2019-10-18 | 중 간 고 사 기 간       |                             |     |
| 4  | 2019-10-25 | 핸드 싸이클 (야외)       | 대운동장, 편한 운동복 복장<br>(갈아입을 옷) |     |
| 5  | 2019-11-01 | 핸드 싸이클 (야외)       | 대운동장, 편한 운동복 복장<br>(갈아입을 옷) |     |
| 6  | 2019-11-08 | 상하 교차 증후군 예방 운동   | 체육관, 풍선, 고무밴드,<br>요가매트      |     |
| 7  | 2019-11-15 | 상하 교차 증후군 예방 운동   | 체육관, 풍선, 고무밴드,<br>요가매트      |     |
| 8  | 2019-11-22 | 미국 출장 (이정민 강사)    |                             |     |
| 9  | 2019-11-29 | 휠체어 농구 또는 보치아     | 체육관, 편한 운동복 복장<br>(갈아입을 옷)  |     |
| 10 | 2019-12-6  | 휠체어 농구 또는 보치아     | 체육관, 편한 운동복 복장<br>(갈아입을 옷)  |     |
| 11 | 2019-12-13 | 기말 고사             |                             |     |