

# 강 의 계 획 서

<b>과목명</b>	에어로빅		
<b>학점</b>	3학점	<b>정원</b>	40
<b>담당 교강사</b>			
<b>수업</b>	<b>수업기간(주)</b>		<b>총수업시간</b>
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		75
<b>교재</b>	<b>교재명</b>	<b>저자명</b>	<b>출판사</b>
	몸으로 익히는 에어로빅스	박주영,오경아,연분홍	송실대학교출판국
<b>관련 과정명</b>	<b>학사</b>	교양, 무용학 전공, 체육학 전공	
	<b>전문학사</b>	교양, 레저스포츠 전공, 실용무용 전공	
<b>성적</b>	<b>평가방법</b>	상대평가	
	<b>성적배점</b>	중간 30점, 기말 30점, 과제물 10점, 출결 20점, 기타 10점	
	<b>성적비율</b>	A: 30%이내, B: 누계 70%이내	
	<b>이수요건</b>	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상	
<b>평가일정</b>	중간고사 : 개강 후 7~8주차 기말고사 : 개강 후 15주차		
<b>수업목표</b>	즐거움 속에서 음악에 맞춰 자연스럽게 체력을 향상시키는 율동 스포츠인 에어로빅의 기본적인 이론과 기술을 학습한다. 이를 위해 lunge, jumping jack, skip, running의 7가지 기본 스텝을 익혀 근력운동과 유연성을 높이고, squat, hamstring-curl 등을 익힘으로써 보다 복잡한 결합동작을 구성하며, skip-running, swing, step-front 등의 동작을 습득하여 보다 진보된 운동으로 단위 박자 안에 동작의 변화가 빠르며 다양한 스타일을 추가, 조화롭게 사용함으로써 다이나믹한 움직임을 갖도록 한다. 에어로빅에 대한 지식과 스텝, 기본 움직임, 운동방법 등에 대한 내용을 익혀 음의 리듬, 동작의 강도 고저를 적절히 사용하여 효과적으로 움직일 수 있다.		

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	1. 강의주제: 오리엔테이션 및 교과목 개요 2. 강의목표: 한 학기 강의 일정 및 수업 방향에 대한 설명을 통해 에어로빅 학습의 필요성과 교과목의 학습범위를 파악할 수 있다. 3. 강의세부내용: 가. 강의 진행 방식과 일정 및 에어로빅의 개념과 필요성 및 교과목 소개, 성적 평가방법, 준비물 등을 설명한다. 나. 실기 수업에 필요한 복장 및 개인위생 관리 등 즐겁고 안전한 수업이 될 수 있는 준비사항들을 파악할 수 있다. 다. 한 학기 수업 진행에 대한 사항을 질의 응답하는 시간을 갖는다. 수업방법 : 이론, 질의응답, 과제물부여	과제 제출일 : 11주차까지
제2주	1. 강의주제: 에어로빅댄스의 효과 2. 강의목표: 에어로빅댄스의 다양한 효과를 이해할 수 있다. 3. 강의세부내용: 가. 에어로빅댄스의 신체적 효과에 대해 학습하고 질의에 답변할 수 있다. 나. 에어로빅댄스의 정신적 효과에 대해 학습하고 질의에 답변할 수 있다. 다. 에어로빅댄스의 사회적 효과에 대해 학습하고 질의에 답변할 수 있다. 라. 에어로빅댄스의 문화적 효과에 대해 학습하고 질의에 답변할 수 있다. 4. 수업방법: 이론	
제3주	1. 강의주제: 에어로빅의 특징 2. 강의목표: 현대인들의 요구에 맞는 에어로빅 운동의 4가지 특징이 무엇인지 학습하고 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: 가. 심장혈관계 기능의 개선과 에어로빅 운동의 관계성을 설명할 수 있다. 나. 근육기능의 향상과 에어로빅 운동의 관계성을 정리하여 말할 수 있다. 다. 세이프 업과 에어로빅 운동의 관계성을 학습하고 설명할 수 있다. 라. 에어로빅 운동과 마음의 안정과의 관계를 학습하고 이해할 수 있다. 마. 에어로빅 운동의 특성에 대한 질의에 응답할 수 있다. 4. 수업방법: 이론	기타 과제 제출 : 10주차까지
제4주	1. 강의주제: 에어로빅의 기본사항 2. 강의목표: 에어로빅, 에어로빅댄스 실시에 따른 호흡 변화, 건강체크방법, 위험요소 등을 학습을 통해 에어로빅의 기본사항에 대해 숙지할 수 있다. 3. 강의세부내용: 가. 운동에 따른 호흡의 변화를 이해하여 에어로빅 운동의 효과를 이해할 수 있다. 나. 건강 체크 방법을 학습하고 운동 후 나타나는 다양한 증상에 대해 인지할 수 있다. 다. 운동 시 위험요소의 내용을 충분히 이해하고 매사 조심해서 운동을 실시하는 마음 자세를 가질 수 있다. 4. 수업방법: 이론	
제5주	1. 강의주제: 에어로빅 지도자의 역할 2. 강의목표: 에어로빅 지도자의 역할인 자질, 임무, 지도방법을 학습하고	

	<p>설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용:  가. 에어로빅 지도자의 자질에 대해 이해하고 자질에 준하는 태도를 갖출 수 있다.  나. 에어로빅 지도자의 임무 및 지도방법에 대해 학습하고 임무와 지도에 적합한 역할을 할 수 있는 태도를 갖출 수 있다.</p> <p>4. 수업방법: 이론</p>	
제6주	<p>1. 강의주제: 에어로빅 운동지도</p> <p>2. 강의목표:  에어로빅의 개인차, 동기부여, 운동학습의 원리를 이해하여 운동지도법을 작성할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용:  가. 에어로빅 지도자의 태도, 지도요령에 대해 이해하고 정리할 수 있다.  나. 에어로빅 지도방법에 있어 구령과 수신호에 대해 학습하고 이를 표현할 수 있다.</p> <p>4. 수업방법: 이론</p>	
제7주	<p>중간고사(실기시험)</p>	
제8주	<p>1. 강의주제: 에어로빅 안무</p> <p>2. 강의목표:  에어로빅 안무에 대한 기본원리, 동작결합, 방향, 강도, 음원, 박자 분석에 대해 학습하고 각 요소를 활용하여 에어로빅댄스를 안무할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용:  가. 에어로빅 안무의 구성요소들을 이해하고 설명할 수 있다.  나. 에어로빅 안무구성의 기본원리와 음악적 요소 및 구성에 대해 학습하고 이해할 수 있다.  다. 에어로빅 안무의 음악적 요소와 구성에 대해 학습하고 이해할 수 있다.  라. 영상을 통해 안무의 요소들을 관찰하고 안무의 다양한 원리 및 구성의 복합성을 이해할 수 있다.</p> <p>4. 수업방법: 이론, 시청각교육</p>	
제9주	<p>1. 강의주제: 에어로빅 수업구성</p> <p>2. 강의목표:  에어로빅 본운동 수업을 위한 구성 이론을 이해하고 본 운동을 설계 및 지도할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용:  가. 에어로빅 운동의 본 운동(Main Exercise)의 성질 및 구성에 대해 이해하고 설명할 수 있다.  나. 시청각 영상 자료를 감상하고 본운동의 동작 구성 등을 수준에 맞게 설계해볼 수 있다.</p> <p>4. 수업방법: 이론, 시청각강의</p>	
제10주	<p>1. 강의주제: 에어로빅 수업구성</p> <p>2. 강의목표:  에어로빅 운동의 실제 수업을 위한 구성 이론을 시간 및 운동의 정도에 따라 LIA &amp; HIA(Low &amp; High impact Combination)로 구분한 정리운동(Cool-Down)개념을 이해하고 정리운동 구성에 적용할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용:  가. 에어로빅 운동의 정리운동(Cool-Down)의 성질 및 구성을 이해하고 분류하여 설명할 수 있다.  나. LIA &amp; HIA(Low &amp; High impact Combination), HIA &amp; LIA(High &amp; Low impact Combination)방법을 이해하고 정리운동 설계에 적용할 수 있다.  다. 영상을 시청하고 운동 강도에 대해 관찰하고 동작에 반영할 수 있다.</p> <p>4. 수업방법: 이론, 시청각교육</p>	<p>기타 과제 제출</p>

<p>제11주</p>	<p>1. 강의주제: 태보(Tae-Bo) Exercise  2. 강의목표:  그룹 엑서사이즈의 내용 중 태보(Tae-Bo)의 성질 및 특성에 대해 이해하고 정리할 수 있다.  3. 강의세부내용:  가. 태보 운동에 대한 특성 및 효과에 대해 이해하고 설명할 수 있다.  나. 태보 수업의 구성과 음악의 속도에 대해 강의하고, 태보의 스탠스, 동작의 원칙, 기본 자세와 연결하여 설명할 수 있다.  다. 태보에 대한 이해를 돕기 위해 영상감상 실시하고 태보를 특성을 확실히 설명할 수 있다.  4. 수업방법: 이론, 시청각자료, 과제물제출</p>	<p>과제 제출일</p>
<p>제12주</p>	<p>1. 강의주제: 스텝운동(Step Exercise)  2. 강의목표:  그룹 엑서사이즈의 내용 중 스텝운동(Step Exercise)의 성질 및 특성에 대해 이해하고 설명할 수 있다.  3. 강의세부내용:  가. 스텝운동(Step Exercise)의 특성에 대해 이해하고 설명할 수 있다.  나. 스텝운동의 강도 및 효과를 이해하고 프로그램에 적용할 수 있다.  다. 스텝운동의 기본 동작에 대해 동영상 학습하고 실시할 수 있다.  라. 안전한 스텝운동을 위한 지침서를 이해하여 안전하게 실시할 수 있다.  4. 수업방법: 이론, 시청각교육,</p>	
<p>제13주</p>	<p>1. 강의주제: 짐볼(Gym Ball)  2. 강의목표:  그룹 엑서사이즈의 내용 중 짐볼(Gym Ball)의 성질 및 특성에 대해 이해하고 설명할 수 있다.  3. 강의세부내용:  가. 짐볼(Gym Ball)의 특성 및 운동효과에 대해 이해하고 설명할 수 있다.  나. 짐볼(Gym Ball)운동의 필요성과 주의점에 대해 이해하고 설명할 수 있다.  수업방법: 이론, 기타평가제출</p>	
<p>제14주</p>	<p>1. 강의주제: 에어로빅 운동 지도 기술  2. 강의목표:  안무 연결 방법 및 대상별 지도법을 학습하고 안무 구성과 운동의 다양한 기법에 활용할 수 있다.  3. 강의세부내용:  가. Combination의 기능을 학습하고 에어로빅 운동의 동작을 대상에 따라 적절하고 세련되게 구성할 수 있다.  나. 동작의 단위요소를 연결하여 음원과 조합할 수 있는 다양한 방법을 학습하여 실시할 수 있다.  다. 음악에 맞게 동작을 연결하기 위한 음원 분석법과 음원 선택 방법에 대해 학습하여 안무를 세련되게 구성하고 활용할 수 있다.  라. 영상을 통해 작품 안무의 내용을 관찰하고 안무능력에 반영할 수 있다.  수업방법: 이론, 시청각교육</p>	
<p>제15주</p>	<p>기말고사(실기고사)</p>	