

강 의 계 획 서

과목명	체조 I		
학점	3학점	정원	40
담당 교강사			
수업	수업기간(주)		총수업시간
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		75
교재	교재명	저자명	출판사
	마스터즈 기계체조 I	엄진중	대경북스
관련 과정명	학사	교양, 체육학 전공, 태권도학 전공	
	전문학사	교양, 레저스포츠 전공	
성적	평가방법	상대평가	
	성적배점	중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 수시시험 10점, 출결 20점	
	성적비율	A: 30%이내, B: 누계 70%이내	
	이수요건	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상	
평가일정	중간고사 : 개강 후 7~8주차 기말고사 : 개강 후 15주차		
수업목표	본 교과목은 맨손체조로서 신체의 성장 발달을 조장하고 건강과 체력을 증진하기 위한 합리적 과학적인 신체운동으로 체조의 기본지식을 이해하고 기초기술을 습득하며 실전경험을 통하여 경기능력과 훈련방법을 학습한다. 이에 따라 체조의 가치, 의의, 특성, 효과 등을 이해하고 생리학, 역학, 영양학, 의학적 측면에서의 과학적인 기초 지식을 가지고, 건강, 미용, 의료, 교정을 위한 각종 신체조, 에어로빅체조, 재즈체조, 태권도체조를 반복 연습하며, 훈련방법과 지도방법 등을 숙지한다. 조화로운 체형을 이룩하고 내장기능 원활, 견비통과 요통 개선, 척추교정, 허리강화 등 각종 질병예방과 평형성, 유연성, 협응성 등의 체력강화 및 건강증진을 통해 삶의 활력과 자신감을 성취한다.		

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	<p>※오리엔테이션 -한 학기동안 체조 I 교과목의 전반적인 강의계획을 설명하고 학습과정에 대한 소개 및 강의 진행방식(과제물, 성적평가 방법 안내 포함) 안내 -수업 준비도 진단과 교과에 대한 학습자의 요구도 조사</p> <p>1)강의주제: 체조의 이론적 기초 2)강의목표: -체조의 개념, 가치, 특성, 효과 등 체조의 기초지식을 파악하여 체조학습의 필요성을 설명할 수 있다. -체조의 종류를 다양한 기준에 의해 분류하여 그 특징들을 제시할 수 있다.</p> <p>3)강의세부내용: -체조의 개념, 가치, 특성, 효과 -체조의 발생학적 분류 -체조의 형태적 분류 -체조의 대상별 분류 -체조의 방법 및 목적상의 분류</p>	<p>과제 제출일: 13주차까지</p> <p>수시시험: 8주차에 실시</p>
제2주	<p>1)강의주제: 맨손체조 이해 I 2)강의목표 -맨손체조의 개념을 이해하여 제시할 수 있다. -맨손체조의 역사에 대해 이해하여 발전과정을 요약 정리할 수 있다. -맨손체조의 특성과 가치를 파악하여 맨손체조의 중요성을 제시할 수 있다.</p> <p>3)강의 세부 내용: -맨손체조의 역사 및 발전과정 -맨손체조의 가치 및 특성</p>	
제3주	<p>1)강의주제: 체조의 생리학적 이해 2)강의목표: -체조가 인체에 미치는 반응과 적응현상에 대해 설명할 수 있다. -체조와 같은 유산소성 운동시 심혈관계통의 변화를 형태적 변화와 기능적 변화로 구분하여 정리할 수 있다.</p> <p>3)강의세부내용: -인체의 항상성 -유산소성 운동시 심혈관계통의 변화 -체조운동과 신경계의 관계</p>	
제4주	<p>1)강의주제: 체조의 평형성 기초운동 2)강의목표: -평형성의 개념을 이해하고 설명할 수 있다. -한발로 균형을 잡고 설 수 있다.</p>	

	<p>-다양한 방법으로 한발로 균형을 잡는 동작을 실시할 수 있다.</p> <p>3)강의세부내용:</p> <p>-줄 따라 걷기</p> <p>-정면 수평서기, 측면 수평서기</p> <p>-y자 균형 잡고 서기</p>	
제5주	<p>1)강의주제: 마루운동(옆구르기) I</p> <p>2)강의목표:</p> <p>-마루운동 동영상 감상하고 마루운동의 동작수행 시 정확한 동작을 구현할 수 있다.</p> <p>-몸을 회전 시켜 순차접촉, 회전가속, 일어나기 기술을 정확히 실시할 수 있다.</p> <p>-단계별 연습 과정을 통해 양방향으로 동작을 취할 수 있다.</p> <p>-매트에서 몸의 방향을 잡고 똑바로 구를 수 있다.</p> <p>3)강의세부내용:</p> <p>-누워서 몸 펴 옆 구르기</p> <p>-다리 뻗은 자세에서 옆 구르기</p> <p>-무릎 꿇고 옆 구르기</p> <p>-방향회전 옆 구르기</p>	
제6주	<p>1)강의주제: 일련체조</p> <p>2)강의목표:</p> <p>-각 부위 운동을 통합 및 결합하여 전신의 유기적인 작용을 촉진하기 위한 복합 운동의 개념을 설명할 수 있다.</p> <p>-팔다리, 몸통운동 등과 같은 여러 가지 동작을 조합하여 일련체조를 실시할 수 있다.</p> <p>-여러 가지 동작을 조합하여 음악에 맞춰 일련체조를 반복적으로 수행할 수 있다.</p> <p>3)강의세부내용:</p> <p>-신체 각 부위별 운동법</p> <p>-음악 및 구령에 맞춰 정확한 동작 실시하기</p>	
제7주	중간고사	
제8주	<p>1)강의주제: 에어로빅체조의 이해</p> <p>2)강의목표:</p> <p>-에어로빅 체조안무에 대한 기본원리, 구성요소의 종류에 대해 학습하고 시청각영상 자료를 통해 동작결합, 방향, 강도, 음원, 박자 등의 안무 구성요소를 분석할 수 있다.</p> <p>-에어로빅체조의 다양한 동작을 설명할 수 있다.</p> <p>3)강의세부내용:</p> <p>-에어로빅 체조의 안무 및 동작 구성요소 이해</p> <p>-에어로빅 체조구성의 기본원리 및 구성요소</p> <p>-시청각자료 감상을 통한 에어로빅 체조안무의 요소를 활용한 안무구성 분석</p>	수시시험 실시

<p>제9주</p>	<p>1)강의주제: 에어로빅체조의 운동원리 2)강의목표: -에어로빅 체조의 작품구성의 운동 빈도, 운동 강도를 이해하고 동영상의 작품구성을 분석할 수 있다. 3)강의세부내용: -에어로빅 체조 작품구성 요소 -동영상 감상 후 에어로빅 체조 작품 구성 분석</p>	
<p>제10주</p>	<p>1)강의주제: 재즈체조의 이해 2)강의목표: -재즈체조의 개념과 특징을 이해하고 설명할 수 있다. -재즈체조의 본 운동의 구성 및 성질을 이해하고 설명 할 수 있다. 3)강의세부내용: -영상을 시청 후 운동 강도에 대해 관찰하고 동작구성 및 구성 및 성질 이해 -재즈체조 안무의 기본원리를 이해</p>	
<p>제11주</p>	<p>1)강의주제: 재즈체조의 실습Ⅴ 2)강의목표: -재즈체조 창작 작품 안무의 원리를 이해하고 다양한 동작들을 선별해서 체조작품을 구성할 수 있다. -재즈체조 음악 선정 및 편집 등 안무과정을 이해하고 안무 시 활용할 수 있다. -턴, 피벗스텝의 3가지 동작 연결구조를 이해하여 정확하게 실시할 수 있다. 3)강의세부내용: -재즈체조의 창작원리 및 안무과정 -재즈체조의 음악선정(재즈 음악의 이해) -피벗스텝, 제자리 턴동작</p>	
<p>제12주</p>	<p>1)강의주제: 태권체조의 이해 2)강의목표: -태권체조의 기본 동작을 이해하여 태권체조에 특성을 설명 할 수 있다. -태권체조의 종류 및 안무의 구성에 대해 설명 할 수 있다. 3)강의세부내용: -태권체조의 기본원리 및 구성원리 이해 -태권체조의 다양한 동작을 분석 이해</p>	
<p>제13주</p>	<p>1)강의주제: 태권체조 (체력단련)Ⅴ 2)강의목표: -체력의 기본 요소인 유연성, 근력, 평형성의 개념을 이해하고 설명할 수 있다. -체력의 기본 요소를 안무로 구성하여 태권체조를 할 수 있다. 3)강의세부내용: -기본 체력단련 요소 운동 -체력단련 태권체조</p>	<p>과제 제출일</p>
<p>제14주</p>	<p>1)강의주제: 생애주기별 체조 구성 이해</p>	

	<p>2)강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> -생애주기별 각 연령의 발달 특성을 이해하여 운동능력에 따라 체조의 구성에 대해 이해한다. -생애주기별 체조의 특성과 구성에 대해 설명 할 수 있다. <p>3)강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> -생애주기별 발달특성 -유아기 체조의 구성 및 특징 이해 -아동기, 청소년기 체조의 구성 및 특징 이해 -중장년기, 노년기 체조의 유의점 및 효과의 이해 	
제15주	기말고사	