

수업계획서

1. 강의개요							
학습과목명	리듬체조	학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간	5시수	강의실		수강대상		E- mail	
2. 교과목 학습목표							
리듬체조의 이론적 배경을 통해 리듬체조의 본질적 가치를 인지할 수 있다.							
3. 교재 및 참고문헌							
신체조 교본/ 현대레저연구회/ 태을출판사							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
1	1	오리엔테이션				PPT	
	2	다양한 신체 준비 활동Ⅰ					
	3	다양한 신체 준비 활동Ⅱ					
	4	다양한 신체 준비 활동Ⅲ					
	5	발레의 5가지 포지션					
2	1	리듬체조 경기의 역사와 발전 경향					
	2	리듬체조에 영향을 미친 체조와 무용					
	3	소근육 및 대근육 강화 체조					
	4	심장근 준비체조 및 골격근 준비체조					
	5	발레 기술을 응용한 리듬체조의 기초실기Ⅰ					
3	1	리듬체조와 건강					
	2	발레 기술을 응용한 리듬체조의 기초실기Ⅰ					
	3	발레 기술을 응용한 리듬체조의 기초실기Ⅱ					
	4	리듬체조를 위한 기초실기Ⅰ					
	5	리듬체조를 위한 기초실기Ⅱ					
4	1	리듬체조의 기본운동Ⅰ					
	2	발레 기술을 응용한 리듬체조의 기초실기Ⅰ,Ⅱ					
	3	발레 기술을 응용한 리듬체조의 기초실기Ⅲ					
	4	리듬체조를 위한 기초실기Ⅲ					
	5	리듬체조를 위한 기초실기Ⅳ					
5	1	리듬체조의 기본운동Ⅱ				과제 제출	
	2	발레 기술을 응용한 리듬체조의 기초실기Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ					
	3	리듬체조를 위한 기초실기Ⅴ					
	4	리듬체조를 위한 기초실기Ⅵ 및 리듬체조의 율동 요소					
	5	리듬체조 율동 요소 창작					
6	1	리듬체조의 기본운동Ⅲ					
	2	발레 기술을 응용한 리듬체조의 기초실기Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ					
	3	리듬체조를 위한 기초실기Ⅶ					
	4	조별 작품 창작					
	5	조별 창작 작품 발표 및 감상					
7	1	중간고사					
	2						
	3						
	4						
	5						
8	1	리듬체조의 수구Ⅰ					
	2	발레 기술을 응용한 리듬체조의 기초실기Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ					
	3	리듬체조를 위한 기초실기Ⅶ					
	4	리듬체조를 위한 기초실기Ⅷ					
	5	리듬체조를 위한 기초실기Ⅸ					
9	1	리듬체조의 수구Ⅱ					
	2	발레 기술을 응용한 리듬체조의 기초실기Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ					
	3	리듬체조를 위한 기초실기Ⅹ					
	4	리듬체조를 위한 기초실기(기타 요소)Ⅰ					
	5	리듬체조를 위한 기초실기(기타 요소)Ⅱ					

10	1	리듬체조의 수구Ⅲ와 프리 액션					
	2	발레 기술을 응용한 리듬체조의 기초실기Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ					
	3	리듬체조를 위한 기초실기Ⅹ					
	4	리듬체조를 위한 기초실기(기타 요소)Ⅰ					
	5	리듬체조를 위한 기초실기(기타 요소)Ⅱ					
11	1	일상생활에서도 손쉽게 할 수 있는 체조Ⅰ	수시평가				
	2	리듬체조를 위한 기초실기Ⅹ					
	3	리듬체조를 위한 기초실기(기타 요소)Ⅰ,Ⅱ					
	4	비선수 규정 작품Ⅰ 따라 하기					
	5	맨손 작품Ⅰ 따라 하기					
12	1	일상생활에서도 손쉽게 할 수 있는 체조Ⅱ					
	2	리듬체조를 위한 기초실기Ⅹ					
	3	리듬체조를 위한 기초실기(기타 요소)Ⅰ,Ⅱ					
	4	비선수 규정 작품Ⅰ 및 맨손 작품Ⅰ 따라 하기					
	5	비선수 규정 작품Ⅱ 및 맨손 작품Ⅱ 따라 하기					
13	1	일상생활에서도 손쉽게 할 수 있는 체조Ⅲ					
	2	리듬체조를 위한 기초실기Ⅹ					
	3	리듬체조를 위한 기초실기Ⅰ,Ⅱ					
	4	비선수 규정 작품Ⅲ 및 맨손 작품Ⅲ 따라 하기					
	5	자유 작품 창작					
14	1	건강과 운동(리듬체조)의 관계					
	2	리듬체조를 위한 기초실기Ⅹ					
	3	리듬체조를 위한 기초실기(기타 요소)Ⅰ,Ⅱ					
	4	비선수 규정 작품Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ 전습 및 맨손 작품Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ 전습					
	5	자유 작품 발표 및 감상					
15	1	기말고사					
	2						
	3						
	4						
	5						
5. 성적평가 방법							
중간고사		기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%		30%	10%	20%	10%	100%	
6. 수업 진행 방법							
이론 및 실기							
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항							
교재 및 강사 PPT 확인							
8. 문제해결 방법(실험·실습 등 학습 과정의 경우에 작성)							
9. 강의유형							
이론 중심(), 토론·세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론/세미나 병행(),							
이론 및 실험·실습 병행(), 이론 및 실기 병행(√)							