

수업계획서

1. 강의개요							
학습과목명	에어로빅	학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간	5시수	강의실		수강대상		E-mail	
2. 교과목 학습목표							
에어로빅의 스텝, 움직임, 운동 원리 및 방법에 대한 전반적인 이론과 실기의 습득을 통해 일반 Class의 루틴을 구성할 수 있고 여러 음악 장르와 조합하여 다양한 루틴의 에어로빅스 프로그램을 설계할 수 있다.							
3. 교재 및 참고문헌							
즐거운 에어로빅스 교본 / 태을 출판사							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
1	1	오리엔테이션				PPT	
	2	운동 참여자의 페이스에 맞는 에어로빅스 레벨 조절					
	3	레슨 프로그램의 6단계					
	4	웨이트 체크와 맥					
	5	에어로빅 댄싱 실천					
2	1	Flexibility					
	2	스트레치 기본 동작 구성					
	3	스트레치 방법					
	4	이완 운동과 동작의 실제					
	5	동적 스트레칭과 정적 스트레칭의 편성과 응용 창작					
3	1	복부 근육을 조이는 복근 운동					
	2	복근 운동					
	3	식 업 이외의 플로워 스트레치					
	4	복부 근육을 조이는 운동과 플로어 스트레치 결합					
	5	복근 운동과 플로어 스트레치의 응용					
4	1	Warm-up					
	2	Warm-up 동작의 무게 중심과 카운트					
	3	무릎 동작 중심의 Warm-up 창작 및 실습					
	4	스텝 동작 중심으로 Warm-up 창작 및 실습					
	5	저충격·리드미컬 동작 기반의 Warm-up 동작 창작					
5	1	페임에 맞게 춤 추가				과제 제출	
	2	작품 'Fame'의 1 session 구성 개별 동작 실습 및 음악 조합					
	3	작품 'Fame'의 2 session 구성 동작					
	4	작품 'Fame'의 3 session 구성 동작과 작품 완성					
	5	Fame 라인댄스					
6	1	베이직 댄스 스텝(=브릿지 스텝)					
	2	베이직 댄스 스텝 I					
	3	베이직 댄스 스텝 II					
	4	베이직 댄스 스텝 II를 음악과 콤비네이션					
	5	베이직 댄스 스텝 II를 음악과 콤비네이션					
7	1	중간고사					
	2						
	3						
	4						
	5						
8	1	Danve Step I 시리즈					
	2	Dance Step I 중 투 더 사이드 I 시리즈, 워크 포 워드 시리즈 스텝 동작 수행					
	3	Dance Step I 중 백 스텝 시리즈, 쥘리 시리즈의 동작 실행					
	4	Dance Step I 중 바운스 시리즈의 동작 실행					
	5	팀 별 투더 사이드, 워크 포 워드, 백스텝, 쥘리, 바운스 시리즈 스타일링하여 발표하기					
9	1	Dance Step II					
	2	Dance Step II 중 찰스 턴 엔드 차-차-런지 시리즈의 동작 실습					
	3	Dance Step II 중 킥 엔드 홉·투 더 사이드 II 시리즈의 동작 실습					
	4	Dance Step II 중 투 더 사이드 II 시리즈의 동작 실습					

10	5	Dance StepⅡ 중 스트레치·스윙 시리즈의 동작 실습					
	1	스포츠 에어로빅스의 7가지 기본 스텝 이론					
	2	스포츠 에어로빅스의 7가지 기본 스텝					
	3	7가지 기본 스텝 외 베이직 스텝 1					
	4	7가지 기본 스텝 외 베이직 스텝 2					
	5	7가지 기본 스텝 외 베이직 스텝 3					
11	1	쿨-다운	수시평가				
	2	쿨-다운 동작 별 실습					
	3	쿨-다운 동작 결합 및 리듬 및 음악과 조합하기					
	4	쿨-다운 스트레칭의 응용					
	5	쿨-다운 Class 구성 및 실행					
12	1	레츠 뮤직Ⅰ -‘Call me’ 작품 전반적인 흐름 파악하기					
	2	‘Call me’ 작품 구성Ⅰ					
	3	‘Call me’ 작품 구성Ⅱ					
	4	‘Call me’ 팀 별 재구성하기					
	5	‘Call me’ 팀 별 작품 발표					
13	1	레츠 뮤직Ⅱ -‘XANADU(제나두)’ 작품 전반적인 흐름 읽기					
	2	‘XANADU(제나두)’ 작품 구성Ⅰ 스텝(동작)의 특징 습득					
	3	‘XANADU(제나두)’ 작품 구성Ⅱ					
	4	‘XANADU(제나두)’ 팀 별 작품 재구성 하기					
	5	‘XANADU(제나두)’ 루틴 및 동작(스텝) 발표					
14	1	레츠뮤직Ⅲ -‘9 to 5’					
	2	‘9 to 5’ 작품 구성 1					
	3	‘9 to 5’ 작품 구성 2					
	4	‘9 to 5’ 작품 팀 별 작품 재구성하기					
	5	팀 별 재구성한 ‘9 to 5’ 루틴 및 동작(스텝) 발표					
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(√)							