

수업계획서

1. 강의개요							
학습과목명	체조 I	학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간	5시수	강의실		수강대상		E-mail	
2. 교과목 학습목표							
체조의 개념과 특성, 기능을 이해하고 인체생리, 해부학에 기초하여 신체의 유연성을 증진 시킬 수 있다.							
3. 교재 및 참고문헌							
체조 이론과 실제/ 정성우/ 윤설시스템							
4. 주차별 강의(실습·실기·실형) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실형) 내용				과제 및 기타 참고사항	
1	1	오리엔테이션 및 체조의 이론적 기초				PPT	
	2	맨손체조의 이해 I					
	3	맨손체조의 이해 II					
	4	맨손체조 상해 및 응급처치 실습					
	5	맨손체조 지도 실습					
2	1	다리의 구조와 기능					
	2	바로 선 자세에서 하는 다리 운동					
	3	앉은 자세에서 하는 다리 운동					
	4	누운 자세에서 하는 다리 운동					
	5	2인조로 하는 다리 운동					
3	1	팔의 구조와 기능					
	2	팔 들기와 퍼기 운동					
	3	팔 흔들기 운동					
	4	팔 옆으로 벌리기 운동					
	5	팔 휘돌리기 운동					
4	1	목과 가슴의 구조와 기능의 이해					
	2	선 자세에서 하는 목과 가슴 운동					
	3	앉은 자세에서 하는 목과 가슴 운동					
	4	누운 자세에서 하는 목과 가슴 운동					
	5	2인조로 하는 목과 가슴 운동					
5	1	몸통과 옆구리의 근육과 기능 이해				과제 제출	
	2	바로 선 자세에서 하는 몸통과 옆구리운동					
	3	앉은 자세에서 몸통과 옆구리운동					
	4	누운 자세에서 하는 몸통과 옆구리운동					
	5	2인조로 하는 몸통과 옆구리운동					
6	1	등과 배의 구조와 기능의 이해					
	2	바로 선 자세에서 하는 등과 배 운동					
	3	앉은 자세에서 하는 등과 배 운동					
	4	누운 자세에서 하는 등과 배 운동					
	5	2인조로 하는 등과 배 운동					
7	1	중간고사					
	2						
	3						
	4						
	5						
8	1	체조의 기초					
	2	마루운동 기초 I (앞구르기)					
	3	마루운동 기초 II (다양한 앞구르기)					
	4	마루운동 기초III(옆 구르기)					
	5	마루운동 기초IV(뒤구르기)					
9	1	일련 체조의 이해 I (국민체조)					
	2	국민체조 동작①					
	3	국민체조 동작②					
	4	국민체조 동작③					
	5	국민체조 동작④					

10	1	일련 체조의 이해Ⅱ(청소년 체조)					
	2	청소년 체조 동작①					
	3	청소년 체조 동작②					
	4	청소년 체조 동작③					
	5	청소년 체조 동작④					
11	1	일련 체조의 이해Ⅲ(국민건강 체조)	수시평가				
	2	국민건강 체조 동작①					
	3	국민건강 체조 동작②					
	4	국민건강 체조 동작③					
	5	국민건강 체조 동작④					
12	1	일련 체조의 복습과 스트레칭					
	2	국민체조 복습					
	3	청소년 체조 복습					
	4	국민건강 체조 복습					
	5	스트레칭 기본 동작 익히기					
13	1	일련 체조의 이해Ⅳ					
	2	짝 체조 실습①					
	3	짝 체조 실습②					
	4	짝 체조 실습③					
	5	짝 체조 실습④					
14	1	일련 체조의 이해Ⅴ(꾸미기 체조)					
	2	꾸미기 체조 실습①					
	3	꾸미기 체조 실습②					
	4	꾸미기 체조 실습③					
	5	꾸미기 체조 실습④					
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(√)							