

수업계획서

< 2016학년도 3월 14일 ~ 6월 24일 >

| | | | | | | | |
|--|-------------------------|---------------------------------------|--------------|------|-------------|--------------|------|
| 1. 강의개요 | | | | | | | |
| 학습과목명 | 에어로빅 | 학점 | 3 | 교강사명 | 교강사 전화번호 | | |
| 강의시간 | 5 | 강 의 실 | | 수강대상 | E-mail | | |
| 2. 교과목 학습목표 | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● 에어로빅이란 생명을 유지시켜주는 신체활동에 필요한 산소와 관련된 용어로 어원은 '산소와 함께 (With Oxygen)' 또는 '산소를 이용하여(Utilizing Oxygen)'이라는 뜻에서 출발하였다. 즉, 에어로빅 운동은 생명을 유지시켜 주는 신체활동에 필요한 산소와 밀접한 관련을 지닌 것으로 산소공급을 위한 운동이며 몸 안에 최대한 많은 양의 산소를 공급하여 폐와 심장의 기능을 촉진시켜 건강한 혈관조직을 유지하는 것이다. ● 에어로빅스 운동은 호흡 순환계 기능, 근력, 유연성 등을 조절·강화 할 수 있는 프로그램이어야 하는데 가장 중요한 것은 재미있고 동기를 유발할 수 있어야 한다. ● 에어로빅스 운동은 궁극적으로 인간의 전인적인 건강(Total well-being) 향상에 그 목적이 있고 다음의 5가지 효과로 대별된다. <ul style="list-style-type: none"> - 첫째: 에어로빅스 운동은 심장과 폐 강화와 혈관조직을 강하게 해준다. - 둘째: 에어로빅스 운동은 강하고 튼튼한 골격을 유지시켜 준다. 누구나 나이가 들수록 칼슘이 감소되고 뼈가 그 기능을 다하지 못하고 약화되어 골절 파손이 쉽게 되어버린다. 그러나 이러한 방면의 많은 연구 결과들은 골격의 견고와 에어로빅스 운동과의 관련성이 매우 높은 것으로 나타났다. 다시 말하면 뼈는 근육과 마찬가지로 에어로빅스 운동으로 단련시켜 더욱 강해지는 효과를 볼 수 있다. <ul style="list-style-type: none"> - 셋째: 체중감량과 가장 적절한 체중을 유지하는데 가장 실질적이고 구체적인 방법이다. - 넷째: 에어로빅스 운동은 근지구력을 향상시켜 일상 생활시 피로를 감소시켜 활기찬 생활을 유지하게 된다. - 다섯째: 관절의 가동범위가 넓어져 유연성의 증가로 피로와 상해를 예방하여 올바른 자세를 유지시켜 준다. ● 에어로빅스 운동은 신체적 건강 및 정신적 건강을 동시에 도모할 수 있는 운동으로 다양한 운동 프로그램의 개발로 인하여 최소한의 시간 투자로 최대한의 운동 효과를 얻을 수 있다. ● 생리학적 능력을 증가시켜 육체적·정신적 스트레스를 용이하게 해결 할 수 있고 생활의 질을 크게 향상시키는 에어로빅스 운동은 모든 현대인들의 건강에 대한 인식과 부합되는 것으로 미래사회에 절실히 요청되는 운동이다. | | | | | | | |
| 3. 교재 및 참고문헌 | | | | | | | |
| 주교재 | 현대 즐거운 에어로빅 댄스 | 저자 | 현대 레저 연구회 | 출판사 | 태을 | 출판년도 | 2010 |
| 부교재(참고문헌) | 지도자를 위한 Aerobics의 이해 | 저자 | 이성민 | 출판사 | 금광 | 출판년도 | 2006 |
| 4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용 | | | | | | | |
| 주별 | 차시 | 강의(실습·실기·실험) 내용 | | | | 과제 및 기타 참고사항 | |
| 제 1 주 | 1 | [1] 강의제목: 오리엔테이션 및 에어로빅 운동 정의 | | | | 관련자료 유인물 | |
| | 2 | [2] 강의주제: 에어로빅 운동의 의미 탐색 | | | | | |
| | 3 | [3] 강의세부내용: | | | | | |
| | 4 | ㉠ 기본동작의 이해 ㉡ 운동강도의 이해 ㉢ 복합성의 이해 | | | | | |
| | 5 | ㉣ 스타일의 이해 ㉤ 에어로빅 운동의 이해와 의미 탐색 | | | | | |

| | | | |
|-------|---|---|---------------------------------------|
| 제 2 주 | 1 | [1] 강의제목: 기본동작 | 관련자료 유인물 |
| | 2 | [2] 강의주제: 에어로빅의 기본 동작 | |
| | 3 | [3] 강의세부내용: | |
| | 4 | ㉗ March, Step Touch, Jumping Jack, Knee life, Lunge, Skip, Kick, Jog, Squat, Hop, Grapevine 등과 같은 기본 동작을 팔 동작과 함께 여러 가지 방법으로 조화를 이뤄 에어로빅스 움직임의 다양하게 표현한다. | |
| | 5 | | |
| 제 3 주 | 1 | [1] 강의제목: 운동강도 | 관련자료 유인물 |
| | 2 | [2] 강의주제: 에어로빅스 운동 목표와 심폐기능 강화 | |
| | 3 | [3] 강의세부내용: | |
| | 4 | ㉗ 에어로빅스 운동은 크게 저충격 에어로빅스(Low-Impact Aerobics)와 고충격 에어로빅스(High-Impact Aerobics)로 구별된다. | |
| | 5 | ㉘ 하체의 기본 동작의 반복과 결합을 통한 운동강도 조절과 함께 팔 동작, 상체 동작의 추가와 변형으로 강도를 조절한다. | |
| 제 4 주 | 1 | [1] 강의제목: 복합성 | 관련자료 유인물 |
| | 2 | [2] 강의주제: 단순함과 복잡함의 원리 | |
| | 3 | [3] 강의세부내용: | |
| | 4 | ㉗ 기본적인 동작, 즉 무릎 굽히거나 무릎 들기, 스텝 터치 등 단편적인 동작을 실시한다. | |
| | 5 | ㉘ 좀 더 어려운 형태의 팔이나 다리 동작을 선택할 때에는 먼저 단순한 동작부터 시작해서 어려운 동작으로 옮겨간다. | |
| 제 5 주 | 1 | [1] 강의제목: 스타일 | 관련자료 유인물 |
| | 2 | [2] 강의주제: 스타일의 안무 창작 | |
| | 3 | [3] 강의세부내용: | |
| | 4 | ㉗ 기존의 안무 동작의 스타일에 변화를 주어 새로운 기분을 갖게 하고 흥미성을 증가시킨다. | |
| | 5 | ㉘ 스타일은 태도, 분위기, 표정, 독창성 등을 통해서 나타난다. | |
| 제 6 주 | 1 | [1] 강의제목: 에어로빅 음악 | 관련자료 유인물 <과제 1> 에어로빅 동영상 감상 후기 |
| | 2 | [2] 강의주제: 운동과 음악 효과 | |
| | 3 | [3] 강의세부내용: | |
| | 4 | ㉗ 호흡계와 심장기능에 대한 음악 효과 | |
| | 5 | ㉘ 스텝의 조화와 조절에 대한 음악의 효과 ㉙ 근력에 대한 음악 효과 | |
| 제 7 주 | 1 | 중 간 고 사 | |
| | 2 | | |
| | 3 | | |
| | 4 | | |
| | 5 | | |
| 제 8 주 | 1 | [1] 강의제목: 에어로빅 안무 | 관련자료 유인물 |
| | 2 | [2] 강의주제: 에어로빅 안무 구성법 | |
| | 3 | [3] 강의세부내용: 에어로빅 안무 | |
| | 4 | ㉗ 덧붙이는 방법(연결하는 방법 - 부분으로부터 전부) | |
| | 5 | ㉘ 피라미드식 방법(반복횟수를 줄여 나가는 방법) ㉙ 끼워 넣는 방법 ㉚ 쌓는 방법(단순에서 복합으로) | |
| 제 9 주 | 1 | [1] 강의제목: 에어로빅 안무 | 관련자료 유인물 |
| | 2 | [2] 강의주제: 에어로빅 안무 동작구성과 기본요소 | |
| | 3 | [3] 강의세부내용: | |
| | 4 | ㉗ 지렛대의 원리, 면, 방향에 대한 이해 | |
| | 5 | ㉘ 리듬 ㉙ 강도의 선택 | |

| | | | |
|--------|---|---|---|
| 제 10 주 | 1 | [1] 강의제목: 에어로빅 안무 | 관련자료 유인물 |
| | 2 | [2] 강의주제: 에어로빅 안무 동작의 이해 | |
| | 3 | [3] 강의세부내용: | |
| | 4 | ㉞ 결합동작 | |
| | 5 | ㉞ 연결동작 ㉞ 반복동작 | |
| 제 11 주 | 1 | [1] 강의제목: 에어로빅 안무 | 관련자료 유인물 |
| | 2 | [2] 강의주제: 에어로빅 안무 주의사항 | |
| | 3 | [3] 강의세부내용: | |
| | 4 | ㉞ 운동상해의 원인 | |
| | 5 | ㉞ 일반적인 상해 ㉞ 상해방지 | |
| 제 12 주 | 1 | [1] 강의제목: 에어로빅 수업 구성 | 관련자료 유인물 |
| | 2 | [2] 강의주제: 에어로빅 수업 구성 이해 | |
| | 3 | [3] 강의세부내용: | |
| | 4 | ㉞ 준비운동 ㉞ 본운동 | |
| | 5 | ㉞ 저항운동 ㉞ 정리운동 | |
| 제 13 주 | 1 | [1] 강의제목: 에어로빅 작품 구성 | 관련자료 유인물 |
| | 2 | [2] 강의주제: 에어로빅 이론과 실습을 통한 창작 | |
| | 3 | [3] 강의세부내용: | |
| | 4 | ㉞ 기존 안무의 이해와 습득 | |
| | 5 | ㉞ 창작 안무의 작품 구성 ㉞ 새로운 작품에 대한 도전 | |
| 제 14 주 | 1 | [1] 강의제목: 에어로빅 학기말 총정리 | 관련자료 유인물 <과제 2> 에어로빅 수업 참여에 대한 소감문 |
| | 2 | [2] 강의주제: 에어로빅 한학기 과정 실습을 통한 총정리 | |
| | 3 | [3] 강의세부내용: | |
| | 4 | ㉞ 수업시간을 재구성하여 다양한 활동을 작품을 통해 이해하고 정리한다. | |
| | 5 | ㉞ 한학기 실습 내용을 창작과 재구성으로 발표한다. | |
| 제 15 주 | 1 | 기 말 고 사 | |
| | 2 | | |
| | 3 | | |
| | 4 | | |
| | 5 | | |

5. 성적평가 방법

| 중간고사 | 기말고사 | 과제물 | 출결 | 기타 | 합계 | 비고 |
|------|------|-----|-----|----|------|----|
| 30% | 30% | 15% | 20% | 5% | 100% | |

6. 수업 진행 방법

강의 이론+실습

7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항

실습실내 기자재 / 실습복 및 실내화

8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)

9. 강의유형

이론중심(), 토론, 세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론, 세미나 병행(), 이론 및 실습, 실습 병행(), 이론 및 실기 병행()