

수업계획서

교과목번호	분반	교과목명		학점/시간	영역
01E00067	01	국문	노동말고진짜운동하자	3/3	자유선택
		영문	Do real workout, not labor		

☐ 국문 수업계획서

1. 기본사항

수업소개	교과목의 필요성	현대사회에서 건강향상 목적의 운동은 일상생활에서 쉽게 접할 수 있으며, 여가와 취미 활동으로 관심이 높다. 하지만 잘못된 운동방법으로 목적과 달리 부정적인 영향이 발생 하기도 하여 그런 흔한 이슈들을 중점으로 올바른 운동방법을 알려 대중화하고자 한다. 본 교과목을 통해 수강생들은 목적에 알맞게 부상없이 안전하게 효율적인 운동수행 능력을 성취 가능하다.			
	교과목 개요	건강향상 목적으로 운동을 하는 사람들에게 흔한 이슈들을 살펴보고 올바른 운동을 학습해봄으로써, 운동에 대한 지식을 향상시킬 수 있다			
수업목표	건강향상 목적으로 운동을 하는 사람들에게 발생하는 흔한 이슈들의 발생 원인을 파악하고 운동유형 별 그리고 부위별로 올바른 운동방법 영상을 통해 비교 및 생각해봄으로써, 올바른 건강향상 운동방법에 대한 지식을 향상시키는 것임				
사전학습					
교재 및 참고자료	주교재				
	부교재				
	참고자료				
	참고사이트				
수업방법	[강의•전달형] 강의식		[경험•체험형] 실험/실습		

학습 평가 방법	종류	출석	과제	임의평가	중간시험	기말시험	기타	합계
	비율	30%	20%	0%	20%	30%	0%	100%
	방법	출석: 영상 및 퀴즈 중간시험: 과제대체 기말시험: 객관식, 단답식 등으로 구성예정						

2. 주별 수업계획서

주	학습목표 및 내용		관련자료	수업활동
1주	학습목표	교수소개, 교과목 진행설명 웰빙 예방과 치료	영상	영상
	학습내용	교수소개, 교과목 진행설명 웰빙 예방과 치료		
2주	학습목표	[신체활동과 운동] 권고사항 운동종류 및 이점 위험요인	영상	영상
	학습내용	[신체활동과 운동] 권고사항 운동종류 및 이점 위험요인		
3주	학습목표	[신체수준 평가] 정렬평가 동적평가 전신평가(기능적 움직임)	영상	영상
	학습내용	[신체수준 평가] 정렬평가 동적평가 전신평가(기능적 움직임)		
4주	학습목표	[스트레칭] 정적(상체) 정적(하체) 동적(상체)	영상	영상
	학습내용	[스트레칭] 정적(상체) 정적(하체) 동적(상체)		
5주	학습목표	[스트레칭] 동적(하체) 소도구활용(상체) 소도구활용(하체)	영상	영상
	학습내용	[스트레칭] 동적(하체) 소도구활용(상체) 소도구활용(하체)		
6주	학습목표	[코어] 맨몸전면 맨몸후면 소도구 활용 전신	영상	영상
	학습내용	[코어] 맨몸전면 맨몸후면 소도구 활용 전신		
7주	학습목표	[머신운동] 인클라인/플랫/디클라인 벤치프레스, 팩덱플라이 숄더프레스, 전면/측면/후면 레이즈 운동 영상 만들기	영상	영상
	학습내용	[머신운동] 인클라인/플랫/디클라인 벤치프레스, 팩덱플라이 숄더프레스, 전면/측면/후면 레이즈		

주	학습목표 및 내용		관련자료	수업활동
7주	학습내용	중간시험: 운동 영상 만들기	영상	영상
8주	학습목표	[머신운동] T바로우, 시티드로우, 랫풀다운, 암풀다운, 어시스트풀업 이두컬, 케이블푸쉬다운(삼두), 레그익스텐션, 레그컬, 레그프레스	영상	영상
	학습내용	[머신운동] T바로우, 시티드로우, 랫풀다운, 암풀다운, 어시스트풀업 이두컬, 케이블푸쉬다운(삼두), 레그익스텐션, 레그컬, 레그프레스		
9주	학습목표	[머신운동] 브이스쿼트, 헥스쿼트, 펜듈럼스쿼트 이너/아웃싸이, 힙쓰러스트, 스머스머신(런지, 프론트/백 스쿼트)	영상	영상
	학습내용	[머신운동] 브이스쿼트, 헥스쿼트, 펜듈럼스쿼트 이너/아웃싸이, 힙쓰러스트, 스머스머신(런지, 프론트/백 스쿼트)		
10주	학습목표	[프리웨이트] 전신(로잉, 스키에르고), 유산소(트레드밀, 고정형바이크 등) 인클라인/플랫/디클라인 벤치프레스 (바벨, 덤벨) 숄더프레스(바벨, 덤벨), 전면/측면/ 후면 레이즈(덤벨)	영상	영상
	학습내용	[프리웨이트] 전신(로잉, 스키에르고), 유산소(트레드밀, 고정형바이크 등) 인클라인/플랫/디클라인 벤치프레스 (바벨, 덤벨) 숄더프레스(바벨, 덤벨), 전면/측면/ 후면 레이즈(덤벨)		
11주	학습목표	[프리웨이트] 데드리프트, 로우, 풀업 이두컬, 삼두익스텐션, 전완 스쿼트	영상	영상
	학습내용	[프리웨이트] 데드리프트, 로우, 풀업 이두컬, 삼두익스텐션, 전완 스쿼트		
12주	학습목표	[프리웨이트] 스쿼트II 런지 데드리프트	영상	영상
	학습내용	[프리웨이트] 스쿼트II 런지 데드리프트		
13주	학습목표	[플라이오메트릭] 맨몸 덤벨/바벨/케틀벨 클린/저크	영상	영상
	학습내용	[플라이오메트릭] 맨몸 덤벨/바벨/케틀벨 클린/저크		
14주	학습목표	[서킷] 머신 프리웨이트 플라이오메트릭	영상	영상
	학습내용	[서킷] 머신 프리웨이트		

주	학습목표 및 내용		관련자료	수업활동
14주	학습내용	플라이오메트릭	영상	영상
15주	학습목표	[밸런스] 맨몸 소도구 기말시험: 온라인 시험	영상	영상
	학습내용	[밸런스] 맨몸 소도구 기말시험: 온라인 시험		

3. 핵심역량 내용

반영 비율	핵심역량	역량정의	성취준거
20	전문성역량	학습전략 및 정보활용능력을 바탕으로 지식을 스스로 탐구하고, 전공지식을 활용하여 각 분야에서 전문인이 되는 역량 <하위역량> 지식탐구능력, 정보활용능력 학습전략, 전공활용능력	효과적으로 운동을 할 수 있다.
20	전문성역량	학습전략 및 정보활용능력을 바탕으로 지식을 스스로 탐구하고, 전공지식을 활용하여 각 분야에서 전문인이 되는 역량 <하위역량> 지식탐구능력, 정보활용능력 학습전략, 전공활용능력	다양한 운동방법을 학습하였다.
20	도전역량	자기 주도적으로 새로운 목표를 설정하고 실행하기 위해 자기를 관리하고 개인이나 조직의 변화를 이끄는 역량 <하위역량> 리더십, 자기주도학습능력 자기관리, 목표설정 및 실행능력	신체의 유연성을 위한 운동을 수행할 수 있다.
20	도전역량	자기 주도적으로 새로운 목표를 설정하고 실행하기 위해 자기를 관리하고 개인이나 조직의 변화를 이끄는 역량 <하위역량> 리더십, 자기주도학습능력 자기관리, 목표설정 및 실행능력	신체의 근력을 위한 운동을 수행할 수 있다.
20	도전역량	자기 주도적으로 새로운 목표를 설정하고 실행하기 위해 자기를 관리하고 개인이나 조직의 변화를 이끄는 역량 <하위역량> 리더십, 자기주도학습능력 자기관리, 목표설정 및 실행능력	신체의 파워를 위한 운동을 수행할 수 있다.

Course Syllabus

Course Number	Class	Course Title		Credit/Hour	Field
01E00067	01	Korean	노동말고 진짜운동하자	3/3	자유선택
		English	Do real workout, not labor		

☐ English Course Syllabus

1. Course Information

Course Introduction		Need for the Course	In modern society, exercise for health improvement is easily accessible in everyday life and is a popular leisure and hobby activity. However, incorrect exercise methods can have negative effects that are contrary to the intended purpose. This course focuses on common issues and aims to popularise correct exercise methods. Through this course, students will learn how to exercise safely and efficiently without injury in accordance with their goals.					
		Course Outline	Improve your knowledge of health-enhancing exercise by exploring common issues for people who exercise for health and consider the right exercises to do.					
Course Objective		To improve knowledge of proper exercise methods for improving health by identifying the causes of common issues that arise for people who exercise for health reasons, and comparing and considering the correct exercise methods for each type of exercise and body part through videos.						
Preliminary Requisites								
Texts		Main Text						
		Assistance Text						
		References						
		Useful Websites						
Methodes of Instruction								
Evaluation		Attendance	Report	Instructor`s	Midterm	Final	etc.	Total
	Percent	30%	20%	0%	20%	30%	0%	0%
	Method	Attendance: Lecture & Quiz Midterm: Assignment Final: Multiple choices, short answers etc						

1. Course Schedule

Week	Objective and Contents		References	Class
Week 1	Objective	Introduction, Course Description We Illness Prevention and Treatment	Video	Video
	Contents	Introduction, Course Description We Illness Prevention and Treatment		
Week 2	Objective	[Physical Activity and Exercise] Recommendations Types of Exercise and Benefits Risk Factors	Video	Video
	Contents	[Physical Activity and Exercise] Recommendations Types of Exercise and Benefits Risk Factors		
Week 3	Objective	[Physical Level Assessment] Alignment Assessment Dynamic Assessment Full Body Assessment (Functional Mo vement)	Video	Video
	Contents	[Physical Level Assessment] Alignment Assessment Dynamic Assessment Full Body Assessment (Functional Mo vement)		
Week 4	Objective	[Stretching] Static (upper body) Static (lower body) Dynamic (upper body)	Video	Video
	Contents	[Stretching] Static (upper body) Static (lower body) Dynamic (upper body)		
Week 5	Objective	[Stretching] Dynamic (lower body) Small equipment use (upper body) Small equipment use (lower body)	Video	Video
	Contents	[Stretching] Dynamic (lower body) Small equipment use (upper body) Small equipment use (lower body)		
Week 6	Objective	[Core] Front body Rear body Full body using small tools	Video	Video
	Contents	[Core] Front body Rear body Full body using small tools		
Week 7	Objective	[Machine Exercises] Incline/Flat/Decline Bench Press, P ec Deck Fly Shoulder Press, Front/Side/Rear Rai ses Midterm: Create Exercise Videos	Video	Video
	Contents	[Machine Exercises] Incline/Flat/Decline Bench Press, P ec Deck Fly Shoulder Press, Front/Side/Rear Rai ses Midterm: Create Exercise Videos		

Week	Objective and Contents		References	Class
Week 8	Objective	[Machine Exercises] T-Bar Row, City Row, Lat Pulldown, Arm Pulldown, Assisted Pull-up Biceps Curl, Cable Pushdown (Triceps) Leg Extension, Leg Curl, Leg Press	Video	Video
	Contents	[Machine Exercises] T-Bar Row, City Row, Lat Pulldown, Arm Pulldown, Assisted Pull-up Biceps Curl, Cable Pushdown (Triceps) Leg Extension, Leg Curl, Leg Press		
Week 9	Objective	[Machine Exercises] V-squat, Hex squat, Pendulum squat Inner/Outer thigh, Hip thrust, Squat machine (Lunge, Front/Back squat)	Video	Video
	Contents	[Machine Exercises] V-squat, Hex squat, Pendulum squat Inner/Outer thigh, Hip thrust, Squat machine (Lunge, Front/Back squat)		
Week 10	Objective	[Free weights] Full body (rowing, ski erg), cardio (treadmill, stationary bike, etc.) Incline/flat/decline bench press (barbell, dumbbells) Shoulder press (barbell, dumbbells), front/side/rear raises (dumbbells)	Video	Video
	Contents	[Free weights] Full body (rowing, ski erg), cardio (treadmill, stationary bike, etc.) Incline/flat/decline bench press (barbell, dumbbells) Shoulder press (barbell, dumbbells), front/side/rear raises (dumbbells)		
Week 11	Objective	[Free weights] Deadlift, row, pull-up Biceps curl, triceps extension, forearm Squat I	Video	Video
	Contents	[Free weights] Deadlift, row, pull-up Biceps curl, triceps extension, forearm Squat I		
Week 12	Objective	[Free weights] Squats II Lunges Deadlifts	Video	Video
	Contents	[Free weights] Squats II Lunges Deadlifts		
Week 13	Objective	[Plyometrics] Bodyweight exercises Dumbbells/Barbells/Kettlebells Cleans/Jerk	Video	Video
	Contents	[Plyometrics] Bodyweight exercises Dumbbells/Barbells/Kettlebells Cleans/Jerk		

Week	Objective and Contents		References	Class
Week 14	Objective	[Circuit] Machines Free weights Plyometrics	Video	Video
	Contents	[Circuit] Machines Free weights Plyometrics		
Week 15	Objective	[Balance] Bodyweight exercises Small weapons Final exam: Online exam	Video	Video
	Contents	[Balance] Bodyweight exercises Small weapons Final exam: Online exam		