

## 강 의 계 획 서

<b>교과목명</b>	에어로빅스	<b>이수구분</b>	교양선택
<b>학과</b>	체육학과	<b>학년</b>	1
<b>교수</b>	곽애영	<b>학점/강의</b>	3
<b>교과목개요</b>	- 에어로빅스 운동의 이론과 실제를 통하여 유산소운동의 효과 및 필요성을 인식한다. - 생활체육으로서의 다양한 에어로빅스 프로그램을 습득하여 운동의 생활화를 도모할 뿐만 아니라 건강을 유지하고 향상시킨다.		
<b>학습목표</b>	- 교육적 가치: 에어로빅스의 다양한 운동 형태와 체계적인 운동방법의 습득 - 신체적 가치: 심폐지구력의 향상과 근육의 조화로운 발달을 통한 건강한 신체형성 - 심리적 가치: 스트레스 해소와 정서 함양 - 사회적 가치: 팀플레이(Group Exercise)를 통한 사회성 함양		
<b>교재 및 참고문헌</b>	- 주교재: 생활의 비타민 에어로빅스(2007). 오현옥, 곽애영 공저. 금광 출판사. - 부교재: 에어로빅스운동과학의 이론과 실제(1992). 이영숙. 21세기 교육사. - 참고문헌 : 한국 에어로빅체조 경기사 연구(2011). 곽애영. 동덕여자대학교대학원 박사학위논문.		
<b>학습평가 방법</b>	시험 70%, 과제 및 평소학습태도 20%, 출석 10%		
<b>기타안내 및 유의사항</b>			
<b>주차</b>	<b>강의 범위 및 내용</b>		
1	1. 수업 소개 및 에어로빅스의 개요	이론	에어로빅스의 개념, 역사, 효과 등
2	2. 준비운동(Warm-up)	준비운동	짝 체조 ① 가슴 ② 어깨 ③ 옆구리 ④ 복부 ⑤ 허리와 다리 ⑥ 가슴과 등 ⑦ 허리 ⑧ 전신
3	3. 에어로빅스 기본스텝 (7가지)	본 운동 I	① 기본자세 설명 ② 저강도(Low Impact) 스텝: March(걷기), Nee-Up(무릎 들기), Lunge(내딛기) ③ 고강도(High Impact) 스텝: Running(뛰기), Skip(무릎 아래차기), Jumping Jack(두발 벌려 모아 뛰기)

			Kick(차기)
4	4. 에어로빅스 변형스텝		① Step Touch ② Grapevine Step ③ Leg Curl ④ V-step ⑤ A-Step
5	5. 저강도 동작 익히기 (High/Low Impact) I		저강도 동작(32박자 Break down)
6	6. 중강도 동작 익히기 (High/Low Impact) II		중강도 동작(32박자 Break down)
7	7. 고강도 동작 익히기 (High/Low Impact) III		고강도 동작(32박자 Break down)
8	8. Combination (High/Low Impact I ~ III)		Combination(I ~ III)
9	9. 스텝에어로빅스 기본스텝		① Basic Step ② Tap Up ③ Knee-Up ④ V-Step ⑤ L-Step
10	10. 스텝에어로빅스 동작 익히기 I	본 운동 II	32박자 동작(Break down) Base Movement → Modification → Direction
11	11. 스텝에어로빅스 동작 익히기 II		32박자 동작(Break down) Base Movement → Modification → Direction
12	12. 스텝박스를 이용한 근력운동	근력운동	상, 하체 근력 강화 운동
13	13. 정리운동(Cool-down)	정리운동	전신 스트레칭 운동