

## 수업계획서

2023학년도 2학기

교양과 1학년

■ 교과목 기본정보

교과목명	보디빌딩 Bodybuilding	과목코드	NO201
분반	01	이수구분	자유교양
학점	2	주당시수(이론-실습-계)	0(이론) + 2(실습) = 2(계)
개설학과	교양과	강의실	
강의시간		강의언어	한국어
선수과목	인체해부학	평가유형	상대평가
후수과목	트레이닝방법론	교과목 인증	

■ 교수자 정보

교수명	강영석	소속	스포츠경호학과
학과 연락처		연구실 연락처	
교수 e-mail		연구실 위치	
면담 가능 요일 및 시간	사전 전화통화 후 면담가능		

■ 수업 및 평가 방법(아래 주차별 수업계획에서 입력하시면 최종 자동 합산 됩니다.)

1. 수업방법  
※ 대명강의, 실시간화상강의(ZOOM, Goole Meet 등), 자체제작동영상(H-Hub)

수업방법(시수)		대면	실시간화상	자체제작동영상	시수 계	계
이론	강의	0	0	0	0	30
	토의·토론	0	0	0	0	
실습	실험·실습·시범	0	0	0	0	
	예체능실기	30	0	0	30	

2. 평가방법

구분	중간/기말	과제/퀴즈	발표/토론	자기평가/ 동료평가	보고서/ 시제품	출결	기타 (참여도 등)	합계(%)
반영 비율(%)	30 / 30	20 / 0	0 / 0	0 / 0	0 / 0	20	0	100

■ 교수-학습 방법 (아래 주차별 수업계획에서 선택 하시기 바랍니다.)

<input type="checkbox"/> 문제기반학습(Problem-based Learning) <input type="checkbox"/> 탐구기반학습(Inquiry-based Learning) <input type="checkbox"/> 현장기반학습(Work-based Learning) <input checked="" type="checkbox"/> 일반적 강의 방법	<input type="checkbox"/> 프로젝트기반학습(Project-based Learning) <input type="checkbox"/> 팀기반학습(Team-based Learning) <input type="checkbox"/> 플립러닝(Flipped Learning) <input type="checkbox"/> 기타()
---	--

■ 교과목과 핵심역량 및 전공능력 간의 관계 ※ 매우강함은 1개만 선택 가능

※ 교양 교과목만 핵심역량 간의 관계 작성 ●(매우강함), ◎(강함), ○(보통)

자기개발관리역량	공동체의식역량	의사소통역량	자원정보활용역량	문제해결역량	창의적사고역량
○	○	○	○	○	○

■ 보디빌딩은 중량 저항 기구를 다루야 하는 운동이기 때문에 근력과 근지구력의 향상을 이룰 수 있다. 힘은 근육의 횡단면적에 비례한다. 또한 보디빌딩은 근육량 증가를 통한 신진대사의 촉진으로 체지방을 감소시킨다. 근육은 쉬고 있는 동안에도 칼로리를 왕성하게 소모하기 때문이다. 보디빌딩을 통해 근육이 발달하면 잉여 칼로리가 지방으로 전환되는 일이 줄어들게 된다. 그러므로 체지방을 감소시키는 효과적인 운동인 유산소 운동과 함께 보디빌딩을 한다면 체지방 감소에 있어서는 단연 최고의 효과를 얻을 수 있게 된다. 또한 보디빌딩은 불균형적인 신체를 교정시키고 균형을 잡아준다. 즉, 신체의 모든 부분을 골고루 다루 운동을 해주는 보디빌딩은 적절한 중량과 올바른 자세로 훈련을 한다면 작게는 체격의 변화에서 크게는 신체의 교정까지 이루어지게 된다. 보디빌딩은 일반인들에 비하여 신체의 유연성과 순발력을 향상시켜 준다. 물론 근육이 많은 사람들이 유연성 훈련을 소홀히 하기 때문에 근육맨들은 몸이 둔하고 뻣뻣하다라는 얘기를 하지만 그것은 개인이 목적에 따라 차이일 뿐 일반인들에 비해서는 유연성과 순발력이 훨씬 좋아진다. 마지막으로 보디빌딩은 심폐기능을 강화시켜주는 효과가 있다.

■ 교과목 목표와 학습 성과

1. 교과목 목표  
 ※ 교과목과 핵심역량 및 전공능력간의 관련도, 학습 성과 목표를 고려하여 기술  
 ※ 교양은 핵심역량, 전공은 전공능력 고려

인체의 균형있는 몸을 만들기 위한 트레이닝의 원리 및 방법을 이해한다  
 트레이닝의 용어와 기구의 용법을 이해하고 근육 부위별 운동에 대한 전문지식 함양으로 올바른 자세와 기술을 학습하여 부상을 최소화 한다

2. 교과목 학습 성과 목표

- ※ 교양 : 호원대 6대 핵심역량별 하위 요소에서 가장 적합한 3개 코드 선택
- ※ 전공 : 전공능력별 학습 성과 목표 기술서에서 주된 역량을 고려하여 가장 적합한 3개 코드 선택
- ※ 평가방법 : 필기시험(중간/기말), 과제 퀴즈, 발표, 토론, 자기평가, 동료평가, 보고서, 시제품 등

학습성과코드/학습성과목표	평가방법
자기개발관리역량 - 주어진 목표의 내용, 일정 등을 계획적으로 관리하고 꾸준히 성취하는 능력	실기시험(중간)
자기개발관리역량 - 주어진 목표의 내용, 일정 등을 계획적으로 관리하고 꾸준히 성취하는 능력	실기시험(기말)
자기개발관리역량 - 주어진 목표의 내용, 일정 등을 계획적으로 관리하고 꾸준히 성취하는 능력	과제물

■ 교재

구분	도서명	저자	출판사	출판년도	ISBN
주교재	짐 바이블	마이클메지아,마이아트머피	삼호미디어	2007	978-89-7849-343-7

■ 교육자료

교육자료	사전강의자료PPT
------	-----------

■ 주차별 수업계획

주차	학습성과코드	수업방법(시수)	대면	실시간화상	자체제작동영상	시수 계	
1주차	자기개발관리역량 - 주어진 목표의 내용, 일정 등을 계획적으로 관리하고 꾸준히 성취하는 능력	이론	강의	0	0	0	0
			토의·토론	0	0	0	0
		실습	실험·실습·시범	0	0	0	0
			예체능실기	2	0	0	2
주차목표	오리엔테이션을 진행하여 학습진행과정과 평가방법에 대해서 이해한다						
수업내용	보디빌딩을 위한 트레이닝 원리 소개와 방법에 대해서 학습한다						
교수s-학습 방법	<input type="checkbox"/> 문제기반 학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트기반학습 <input type="checkbox"/> 탐구기반학습 <input type="checkbox"/> 팀기반학습 <input type="checkbox"/> 현장기반학습 <input type="checkbox"/> 플립러닝 <input checked="" type="checkbox"/> 일반적강의방법 <input type="checkbox"/> 기타						
교수매체 (실험·실습 기자재 및 재료)	실기장/트레이닝복/실내 운동화 지참						
과제	과제명 (100자 이내)	제출방법 (200자 이내)	제출기한				

2주차	학습성과코드	수업방법(시수)	대면	실시간화상	자체제작동영상	시수 계	
	자기개발관리역량 - 주어진 목표의 내용, 일정 등을 계획적으로 관리하고 꾸준히 성취하는 능력	이론	강의	0	0	0	0
			토의.토론	0	0	0	0
		실습	실험.실습.시범	0	0	0	0
			예체능실기	2	0	0	2
주차목표	보디빌딩을 위한 트레이닝의 이론과 방법을 학습한다						
수업내용	트레이닝을 위한 원리와 방법, 기구 용어에 대해서 학습한다						
교수s-학습 방법	<input type="checkbox"/> 문제기반 학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트기반학습 <input type="checkbox"/> 탐구기반학습 <input type="checkbox"/> 팀기반학습 <input type="checkbox"/> 현장기반학습 <input type="checkbox"/> 플립러닝 <input checked="" type="checkbox"/> 일반적강의방법 <input type="checkbox"/> 기타						
교수매체 (실험·실습 기자재 및 재료)	실기장/트레이닝복/실내 운동화 지참						
과제	과제명 (100자 이내)	제출방법 (200자 이내)			제출기한		

  

3주차	학습성과코드	수업방법(시수)	대면	실시간화상	자체제작동영상	시수 계	
	자기개발관리역량 - 주어진 목표의 내용, 일정 등을 계획적으로 관리하고 꾸준히 성취하는 능력	이론	강의	0	0	0	0
			토의.토론	0	0	0	0
		실습	실험.실습.시범	0	0	0	0
			예체능실기	2	0	0	2
주차목표	가슴부위 운동						
수업내용	대흉근 발달을 위한 머신웨이트, 프리웨이트의 용법 및 용어를 학습한다						
교수s-학습 방법	<input type="checkbox"/> 문제기반 학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트기반학습 <input type="checkbox"/> 탐구기반학습 <input type="checkbox"/> 팀기반학습 <input type="checkbox"/> 현장기반학습 <input type="checkbox"/> 플립러닝 <input checked="" type="checkbox"/> 일반적강의방법 <input type="checkbox"/> 기타						
교수매체 (실험·실습 기자재 및 재료)	실기장/트레이닝복/실내 운동화 지참						
과제	과제명 (100자 이내)	제출방법 (200자 이내)			제출기한		

<b>4주차</b>	학습성과코드		수업방법(시수)		대면	실시간화상	자체제작동영상	시수 계
	자기개발관리역량 - 주어진 목표의 내용, 일정 등을 계획적으로 관리하고 꾸준히 성취하는 능력		이론	강의	0	0	0	0
				토의·토론	0	0	0	0
			실습	실험·실습·시범	0	0	0	0
				예체능실기	2	0	0	2
주차목표	등부위 운동							
수업내용	광배근 발달을 위한 머신웨이트, 프리웨이트의 용법 및 용어를 학습한다							
교수s-학습 방법	<input type="checkbox"/> 문제기반 학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트기반학습 <input type="checkbox"/> 탐구기반학습 <input type="checkbox"/> 팀기반학습 <input type="checkbox"/> 현장기반학습 <input type="checkbox"/> 플립러닝 <input checked="" type="checkbox"/> 일반적강의방법 <input type="checkbox"/> 기타							
교수매체 (실험·실습 기자재 및 재료)	실기장/트레이닝복/실내 운동화 지참							
과제	과제명 (100자 이내)		제출방법 (200자 이내)			제출기한		

<b>5주차</b>	학습성과코드		수업방법(시수)		대면	실시간화상	자체제작동영상	시수 계
	자기개발관리역량 - 주어진 목표의 내용, 일정 등을 계획적으로 관리하고 꾸준히 성취하는 능력		이론	강의	0	0	0	0
				토의·토론	0	0	0	0
			실습	실험·실습·시범	0	0	0	0
				예체능실기	2	0	0	2
주차목표	어깨부위 운동							
수업내용	삼각근 발달을 위한 머신웨이트, 프리웨이트의 용법 및 용어를 학습한다							
교수s-학습 방법	<input type="checkbox"/> 문제기반 학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트기반학습 <input type="checkbox"/> 탐구기반학습 <input type="checkbox"/> 팀기반학습 <input type="checkbox"/> 현장기반학습 <input type="checkbox"/> 플립러닝 <input checked="" type="checkbox"/> 일반적강의방법 <input type="checkbox"/> 기타							
교수매체 (실험·실습 기자재 및 재료)	실기장/트레이닝복/실내 운동화 지참							
과제	과제명 (100자 이내)		제출방법 (200자 이내)			제출기한		

<b>6주차</b>	학습성과코드		수업방법(시수)		대면	실시간화상	자체제작동영상	시수 계
	자기개발관리역량 - 주어진 목표의 내용, 일정 등을 계획적으로 관리하고 꾸준히 성취하는 능력		이론	강의	0	0	0	0
				토의·토론	0	0	0	0
			실습	실험·실습·시범	0	0	0	0
				예체능실기	2	0	0	2
주차목표	이두근, 삼두근 부위 운동							
수업내용	이두근, 삼두근 발달을 위한 머신웨이트, 프리웨이트의 용법 및 용어를 학습한다							
교수s-학습 방법	<input type="checkbox"/> 문제기반 학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트기반학습 <input type="checkbox"/> 탐구기반학습 <input type="checkbox"/> 팀기반학습 <input type="checkbox"/> 현장기반학습 <input type="checkbox"/> 플립러닝 <input checked="" type="checkbox"/> 일반적강의방법 <input type="checkbox"/> 기타							
교수매체 (실험·실습 기자재 및 재료)	실기장/트레이닝복/실내 운동화 지참							
과제	과제명 (100자 이내)		제출방법 (200자 이내)			제출기한		

  

<b>7주차</b>	학습성과코드		수업방법(시수)		대면	실시간화상	자체제작동영상	시수 계
	자기개발관리역량 - 주어진 목표의 내용, 일정 등을 계획적으로 관리하고 꾸준히 성취하는 능력		이론	강의	0	0	0	0
				토의·토론	0	0	0	0
			실습	실험·실습·시범	0	0	0	0
				예체능실기	2	0	0	2
주차목표	하체운동1							
수업내용	하체운동 중 대퇴근, 비복근, 둔근 발달에 대한 용법 및 용어를 학습한다							
교수s-학습 방법	<input type="checkbox"/> 문제기반 학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트기반학습 <input type="checkbox"/> 탐구기반학습 <input type="checkbox"/> 팀기반학습 <input type="checkbox"/> 현장기반학습 <input type="checkbox"/> 플립러닝 <input checked="" type="checkbox"/> 일반적강의방법 <input type="checkbox"/> 기타							
교수매체 (실험·실습 기자재 및 재료)	실기장/트레이닝복/실내 운동화 지참							
과제	과제명 (100자 이내)		제출방법 (200자 이내)			제출기한		
	보디빌딩, 클래식, 피지크 규정포즈에 대해서 조사		허브 레포트 자료실 탑재			2022-11-21		

8주차

학습성과코드		수업방법(시수)		대면	실시간화상	자체제작동영상	시수 계
자기개발관리역량 - 주어진 목표의 내용, 일정 등을 계획적으로 관리하고 꾸준히 성취하는 능력		이론	강의	0	0	0	0
			토의.토론	0	0	0	0
		실습	실험.실습.시범	0	0	0	0
			예체능실기	2	0	0	2

  

주차목표	중간고사 시험, 기구용법 복습하기		
수업내용	중간고사 실기 평가, 배운 실기 내용 복습하기		
교수s-학습 방법	<input type="checkbox"/> 문제기반 학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트기반학습 <input type="checkbox"/> 탐구기반학습 <input type="checkbox"/> 팀기반학습 <input type="checkbox"/> 현장기반학습 <input type="checkbox"/> 플립러닝 <input checked="" type="checkbox"/> 일반적강의방법 <input type="checkbox"/> 기타		
교수매체 (실험·실습 기자재 및 재료)	실기장/트레이닝복/실내 운동화 지참		
과제	과제명 (100자 이내)	제출방법 (200자 이내)	제출기한

9주차

학습성과코드		수업방법(시수)		대면	실시간화상	자체제작동영상	시수 계
자기개발관리역량 - 주어진 목표의 내용, 일정 등을 계획적으로 관리하고 꾸준히 성취하는 능력		이론	강의	0	0	0	0
			토의.토론	0	0	0	0
		실습	실험.실습.시범	0	0	0	0
			예체능실기	2	0	0	2

  

주차목표	데드리프트에 대한 운동 학습하기		
수업내용	3대 트레이닝 중 데드리프트의 종류와 운동 용법에 대해서 학습한다		
교수s-학습 방법	<input type="checkbox"/> 문제기반 학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트기반학습 <input type="checkbox"/> 탐구기반학습 <input type="checkbox"/> 팀기반학습 <input type="checkbox"/> 현장기반학습 <input type="checkbox"/> 플립러닝 <input checked="" type="checkbox"/> 일반적강의방법 <input type="checkbox"/> 기타		
교수매체 (실험·실습 기자재 및 재료)	실기장/트레이닝복/실내 운동화 지참		
과제	과제명 (100자 이내)	제출방법 (200자 이내)	제출기한

10주차

학습성과코드		수업방법(시수)		대면	실시간화상	자체제작동영상	시수 계
자기개발관리역량 - 주어진 목표의 내용, 일정 등을 계획적으로 관리하고 꾸준히 성취하는 능력		이론	강의	0	0	0	0
			토의.토론	0	0	0	0
		실습	실험.실습.시범	0	0	0	0
			예체능실기	2	0	0	2

  

주차목표	허리, 복부 부위 운동		
수업내용	허리 및 복부 근육 발달 운동을 학습하고 코어운동에 대해서 이해한다		
교수s-학습 방법	<input type="checkbox"/> 문제기반 학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트기반학습 <input type="checkbox"/> 탐구기반학습 <input type="checkbox"/> 팀기반학습 <input type="checkbox"/> 현장기반학습 <input type="checkbox"/> 플립러닝 <input checked="" type="checkbox"/> 일반적강의방법 <input type="checkbox"/> 기타		
교수매체 (실험·실습 기자재 및 재료)	실기장/트레이닝복/실내 운동화 지참		
과제	과제명 (100자 이내)	제출방법 (200자 이내)	제출기한

11주차

학습성과코드		수업방법(시수)		대면	실시간화상	자체제작동영상	시수 계
자기개발관리역량 - 주어진 목표의 내용, 일정 등을 계획적으로 관리하고 꾸준히 성취하는 능력		이론	강의	0	0	0	0
			토의.토론	0	0	0	0
		실습	실험.실습.시범	0	0	0	0
			예체능실기	2	0	0	2

  

주차목표	세트훈련법에 대해서 학습한다		
수업내용	세트훈련법 중 슈퍼세트에 대해서 이해하고 훈련에 따른 부위별 운동을 학습한다		
교수s-학습 방법	<input type="checkbox"/> 문제기반 학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트기반학습 <input type="checkbox"/> 탐구기반학습 <input type="checkbox"/> 팀기반학습 <input type="checkbox"/> 현장기반학습 <input type="checkbox"/> 플립러닝 <input checked="" type="checkbox"/> 일반적강의방법 <input type="checkbox"/> 기타		
교수매체 (실험·실습 기자재 및 재료)	실기장/트레이닝복/실내 운동화 지참		
과제	과제명 (100자 이내)	제출방법 (200자 이내)	제출기한

12주차

학습성과코드	수업방법(시수)		대면	실시간화상	자체제작동영상	시수 계
자기개발관리역량 - 주어진 목표의 내용, 일정 등을 계획적으로 관리하고 꾸준히 성취하는 능력	이론	강의	0	0	0	0
		토의.토론	0	0	0	0
	실습	실험.실습.시범	0	0	0	0
		예체능실기	2	0	0	2

  

주차목표	세트훈련법에 대해서 학습한다		
수업내용	세트훈련법 중 컴파운드세트에 대해서 이해하고 훈련에 따른 부위별 운동을 학습한다		
교수s-학습 방법	<input type="checkbox"/> 문제기반 학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트기반학습 <input type="checkbox"/> 탐구기반학습 <input type="checkbox"/> 팀기반학습 <input type="checkbox"/> 현장기반학습 <input type="checkbox"/> 플립러닝 <input checked="" type="checkbox"/> 일반적강의방법 <input type="checkbox"/> 기타		
교수매체 (실험·실습 기자재 및 재료)	실기장/트레이닝복/실내 운동화 지참		
과제	과제명 (100자 이내)	제출방법 (200자 이내)	제출기한

13주차

학습성과코드	수업방법(시수)		대면	실시간화상	자체제작동영상	시수 계
자기개발관리역량 - 주어진 목표의 내용, 일정 등을 계획적으로 관리하고 꾸준히 성취하는 능력	이론	강의	0	0	0	0
		토의.토론	0	0	0	0
	실습	실험.실습.시범	0	0	0	0
		예체능실기	2	0	0	2

  

주차목표	세트훈련법에 대해서 학습한다		
수업내용	세트훈련법 중 피라미드, 디센딩 세트에 대해서 이해하고 훈련에 따른 부위별 운동을 학습한다		
교수s-학습 방법	<input type="checkbox"/> 문제기반 학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트기반학습 <input type="checkbox"/> 탐구기반학습 <input type="checkbox"/> 팀기반학습 <input type="checkbox"/> 현장기반학습 <input type="checkbox"/> 플립러닝 <input checked="" type="checkbox"/> 일반적강의방법 <input type="checkbox"/> 기타		
교수매체 (실험·실습 기자재 및 재료)	실기장/트레이닝복/실내 운동화 지참		
과제	과제명 (100자 이내)	제출방법 (200자 이내)	제출기한

<b>14주차</b>	학습성과코드		수업방법(시수)	대면	실시간화상	자체제작동영상	시수 계	
	자기개발관리역량 - 주어진 목표의 내용, 일정 등을 계획적으로 관리하고 꾸준히 성취하는 능력		이론	강의	0	0	0	0
				토의.토론	0	0	0	0
			실습	실험.실습.시범	0	0	0	0
				예체능실기	2	0	0	2
주차목표	세트훈련법에 대해서 학습한다							
수업내용	세트훈련법 중 서킷트레이닝에 대해서 이해하고 훈련에 따른 부위별 운동을 학습한다							
교수s-학습 방법	<input type="checkbox"/> 문제기반 학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트기반학습 <input type="checkbox"/> 탐구기반학습 <input type="checkbox"/> 팀기반학습 <input type="checkbox"/> 현장기반학습 <input type="checkbox"/> 플립러닝 <input checked="" type="checkbox"/> 일반적강의방법 <input type="checkbox"/> 기타							
교수매체 (실험·실습 기자재 및 재료)	실기장/트레이닝복/실내 운동화 지참							
과제	과제명 (100자 이내)		제출방법 (200자 이내)			제출기한		

<b>15주차</b>	학습성과코드		수업방법(시수)	대면	실시간화상	자체제작동영상	시수 계	
	자기개발관리역량 - 주어진 목표의 내용, 일정 등을 계획적으로 관리하고 꾸준히 성취하는 능력		이론	강의	0	0	0	0
				토의.토론	0	0	0	0
			실습	실험.실습.시범	0	0	0	0
				예체능실기	2	0	0	2
주차목표	기말고사 시험, 세트훈련법 복습하기							
수업내용	기말고사 실기 평가, 부위별 프리웨이트 운동							
교수s-학습 방법	<input type="checkbox"/> 문제기반 학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트기반학습 <input type="checkbox"/> 탐구기반학습 <input type="checkbox"/> 팀기반학습 <input type="checkbox"/> 현장기반학습 <input type="checkbox"/> 플립러닝 <input checked="" type="checkbox"/> 일반적강의방법 <input type="checkbox"/> 기타							
교수매체 (실험·실습 기자재 및 재료)	실기장/트레이닝복/실내 운동화 지참							
과제	과제명 (100자 이내)		제출방법 (200자 이내)			제출기한		

■ 수강자 유의사항 및 협조사항

트레이닝복/실내운동화 지참