

강 의 계 획 서

교육과정	학점은행제	회 차	체육학 (주말A)		
개설과목	체조 I	학 점	3	수강료	330,000원
교 수	남상백	휴대폰		이메일	

교 재	교 재 명	출 판 년 도	저 자	출판사
주 교 재	교사를 위한 체조 교수법	2008	이대형 외 2인	교육과학사
부 교 재	기계체조:단계적 학습절차 만들기	2004	신영길	정림사

수업목표	몸의 각 부위를 발육시키고 미적 감각, 감정표현 능력을 기르며 체조를 통하여 자세를 바르게 하고 근력, 지구력, 순발력 등의 체력을 육성하여 모든 스포츠의 기초적 능력을 향상시켜 맨손 체조를 중심으로 한 신체훈련을 통하여 체조기술을 습득하여 체조운동의 여러 요소를 통합한 체조 동작의 가능성을 높이며 신체운동에 중점을 둔 교육내용으로 실시한다.							
오리엔테이션 내용	출결사항 및 운동복 준비							
교수방법	이론과 실기							
성적평가방법	중간고사	40%	기말고사	40%	과제	10%	출석	10%

주 차	강 의 내 용	비 고
1	1) 강의제목 : 체조의 이해 2) 강의주제 : 체조란? 3) 강의세부내용 : 1. 체조의 의의 2. 체조의 발달 3. 체조의 종류	PC, 빔프로젝트
2	1) 강의제목 : 체조 2) 강의주제 : 체조이론 3) 강의세부내용 : 1. 체조의 역사 및 특성 2. 체조 효과 3. 체조의 종류 4. 체조의 실시 방법	PC, 빔프로젝트
3	1) 강의제목 : 체조 경기규칙 및 채점규칙 2) 강의주제 : 체조 경기규칙 및 채점규칙 3) 강의세부내용 : 1. 남자규칙 2. 여자규칙	PC, 빔프로젝트
4	1) 강의제목 : 체조실기 2) 강의주제 : 체조실기 3) 강의세부내용 : 1. 일련체조 2. 짝체조 3. 스트레칭체조	체조매트
5	1) 강의제목 : 체조실기 2) 강의주제 : 체조실기 3) 강의세부내용 : 1. 준비체조 2. 정리체조 3. 유연체조 4. 교정체조 5. 보상체조	체조매트
6	1) 강의제목 : 기계체조 실기(마루운동) 2) 강의주제 : (마루운동) 3) 강의세부내용 : 1. 각종 포오즈 2. 각종 점프 3. 각종 턴 4. 각종 구르기 5. 각종 짝 구르기 6. 각종 체조적 요소	체조매트
7	1) 강의제목 : 기계체조 실기(마루운동) 2) 강의주제 : (마루운동) 3) 강의세부내용 : 1. 각종 물구나무서기 2. 물구나무서서 걷기	체조매트
8	중간시험	
9	1) 강의제목 : 기계체조 실기(마루운동) 2) 강의주제 : (마루운동)	체조매트

	3) 강의세부내용 : 1. 손 짚고 옆 돌기 2. 머리대고 튀겨 앞돌기 3. 목 대고 튀겨 앞돌기	
10	1) 강의제목 : 기계체조 실기(마루운동) 2) 강의주제 : (마루운동) 3) 강의세부내용 : 1. 도움 짚기 2. 손 짚고 앞돌기	체조매트
11	1) 강의제목 : 기계체조 실기(마루운동) 2) 강의주제 : (마루운동) 3) 강의세부내용 : 1. 앞 공중돌기 2. 손 짚고 뒤돌기 3. 옆 공중돌기	체조매트
12	1) 강의제목 : 기계체조 실기(마루운동) 2) 강의주제 : (마루운동) 3) 강의세부내용 : 1. 뒤공중돌기 2. 마루운동 종목구성	체조매트
13	1) 강의제목 : 기계체조 실기(뽀름운동) 2) 강의주제 : (뽀름운동) 3) 강의세부내용 : 1. 도움닫기 2. 발 구름 3. 각종 건너뛰기 4. 앞구르기	구름판, 뽀름, 매트
14	1) 강의제목 : 기계체조 실기 2) 강의주제 : 평균대운동 3) 강의세부내용 : 1. 앞으로 걸기 2. 뒤로 걸기 3. 다리차면서 걸기(앞) 4. 뒤로 차면서 걸기 5. 옆으로 걸기	평균대, 매트
15	기말시험	