

수업계획서

| | | | | | | | |
|---|-------|--------------------------|---|-------|--|--------------|--|
| 1. 강의개요 | | | | | | | |
| 학습과목명 | 체조 II | 학점 | 3 | 교·강사명 | | 교·강사 전화번호 | |
| 강의시간 | 5시수 | 강의실 | | 수강대상 | | E-mail | |
| 2. 교과목 학습목표 | | | | | | | |
| 기계체조의 역사와 가치를 파악하고 종목, 시설, 욕구, 규정 등 기계체조의 기초지식을 함양할 수 있다. | | | | | | | |
| 3. 교재 및 참고문헌 | | | | | | | |
| 마스터즈 기계체조 I / 엄진중/ 대경북스 | | | | | | | |
| 4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용 | | | | | | | |
| 주별 | 차시 | 강의(실습·실기·실험) 내용 | | | | 과제 및 기타 참고사항 | |
| 1 | 1 | 오리엔테이션 | | | | PPT | |
| | 2 | 기계체조 경기의 역사와 발전 | | | | | |
| | 3 | 기초동작 전력 질주 | | | | | |
| | 4 | 기초동작 도약 | | | | | |
| | 5 | 기초동작 도움닫기와 흡 | | | | | |
| 2 | 1 | 기계체조 시설 및 남·여 종목의 특성 | | | | | |
| | 2 | 기계체조 경기의 특성과 규칙 | | | | | |
| | 3 | 기초동작 립 | | | | | |
| | 4 | 기초동작 사슴점프 | | | | | |
| | 5 | 기초동작 링 사슴점프 | | | | | |
| 3 | 1 | 여자 기계체조 경기의 역사와 중요성 | | | | | |
| | 2 | 마루운동-한발로 균형 잡고 서기 | | | | | |
| | 3 | 마루운동-정면 수평 서기 | | | | | |
| | 4 | 마루운동-Y자 균형 잡고 서기 | | | | | |
| | 5 | 마루운동-지지하기 | | | | | |
| 4 | 1 | 기계체조 경기장 시설과 용 기구 | | | | | |
| | 2 | 마루운동-체중 옮기기 | | | | | |
| | 3 | 마루운동-엎드려뻗쳐 자세에서 다리 벌려 놓기 | | | | | |
| | 4 | 마루운동-뛰어오르기 | | | | | |
| | 5 | 마루운동-옆구르기 | | | | | |
| 5 | 1 | 심판 구성과 채점 규칙, 심판 규칙 | | | | 과제 제출 | |
| | 2 | 마루운동-앞구르기 | | | | | |
| | 3 | 마루운동-뒤구르기 | | | | | |
| | 4 | 마루운동-물구나무서기 | | | | | |
| | 5 | 마루운동-물구나무서기 | | | | | |
| 6 | 1 | 마루운동의 역사, 특성 및 기술 | | | | | |
| | 2 | 마루운동-목 뒤편 일어나기 | | | | | |
| | 3 | 마루운동-머리 뒤편 일어나기 | | | | | |
| | 4 | 마루운동-손 짚고 옆 돌기 | | | | | |
| | 5 | 마루운동-손 짚고 앞돌기(핸드스프링) | | | | | |
| 7 | 1 | 중간고사 | | | | | |
| | 2 | | | | | | |
| | 3 | | | | | | |
| | 4 | | | | | | |
| | 5 | | | | | | |
| 8 | 1 | 매트의 기원과 마루운동 기술의 역사 | | | | | |
| | 2 | 웜플운동-착지 연습 | | | | | |
| | 3 | 웜플운동-손을 이용하여 점프하기 | | | | | |
| | 4 | 웜플운동-도움닫기 뛰어오르기 | | | | | |
| | 5 | 웜플운동-손 짚고 뛰어넘기 | | | | | |
| 9 | 1 | 물구나무서기의 기원과 중요성 | | | | | |
| | 2 | 웜플운동-말타기 놀이에서 뛰어넘기 | | | | | |
| | 3 | 웜플운동-손 짚고 가로로 뛰어넘기 | | | | | |
| | 4 | 웜플운동-가로로 뛰어넘기 | | | | | |
| | 5 | 웜플운동-손 짚고 누워 띄기 | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|----------------------------|------|-----|-----|------|----|
| 10 | 1 | 웜틀운동-역사와 기술 | | | | | |
| | 2 | 웜틀운동-다리 벌려 뛰어넘기 | | | | | |
| | 3 | 웜틀운동-다리 벌려 뛰어넘기 | | | | | |
| | 4 | 웜틀운동-뛰어올라 다리 끌어안고 내려오기 | | | | | |
| | 5 | 웜틀운동-다리 벌려 뛰어올라 몸 굽혀 내려오기 | | | | | |
| 11 | 1 | 팀틀의 기원과 구름판의 기원 | 수시평가 | | | | |
| | 2 | 평균대운동의 개념과 중요성 | | | | | |
| | 3 | 평균대운동의 기본 원리 | | | | | |
| | 4 | 발끝 및 시선 처리 | | | | | |
| | 5 | 폴 업을 활용한 평균대운동 훈련 | | | | | |
| 12 | 1 | 철봉운동의 이해와 실제적인 수행 능력 향상 | | | | | |
| | 2 | 앞으로 걷기 뒤로 걷기 훈련 | | | | | |
| | 3 | 달리기 기술 향상 | | | | | |
| | 4 | 다리 치켜들기 훈련 | | | | | |
| | 5 | 다양한 스텝 및 착지자세 훈련 | | | | | |
| 13 | 1 | 평균대운동의 역사적인 배경과 중요성에 대한 이해 | | | | | |
| | 2 | 180° 턴 훈련 | | | | | |
| | 3 | 360° 턴 훈련 | | | | | |
| | 4 | 270° 턴 훈련 | | | | | |
| | 5 | 공중에서의 회전 훈련 | | | | | |
| 14 | 1 | 평균대운동 기술의 습득과 자신의 실력 향상 | | | | | |
| | 2 | 달리기 기술과 180° 피봇 연결 | | | | | |
| | 3 | 다양한 스텝과 180° 피봇 연결 | | | | | |
| | 4 | 평균대운동의 무용 | | | | | |
| | 5 | 기계체조 동작을 개발 | | | | | |
| 15 | 1 | 기말고사 | | | | | |
| | 2 | | | | | | |
| | 3 | | | | | | |
| | 4 | | | | | | |
| | 5 | | | | | | |
| 5. 성적평가 방법 | | | | | | | |
| 중간고사 | | 기말고사 | 과제물 | 출결 | 기타 | 합계 | 비고 |
| 30% | | 30% | 10% | 20% | 10% | 100% | |
| 6. 수업 진행 방법 | | | | | | | |
| 이론 및 실기 | | | | | | | |
| 7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항 | | | | | | | |
| 교재 및 강사 PPT 확인 | | | | | | | |
| 8. 문제해결 방법(실험·실습 등 학습 과정의 경우에 작성) | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 9. 강의유형 | | | | | | | |
| 이론 중심(), 토론·세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론/세미나 병행(), | | | | | | | |
| 이론 및 실험·실습 병행(), 이론 및 실기 병행(√) | | | | | | | |