

# 강 의 계 획 서

1. 강의개요						
학습과목명	웨이트트레이닝 I	학점	3학점	교·강사명		교·강사 전화번호
강의시간	5시간	강의실		수강대상		E-mail
2. 교과목 학습목표						
<p>본 강좌는 퍼스털 트레이닝의 기본이 되는 웨이트트레이닝 수업으로 저항운동프로그램을 설계하고 실시하고 지도하는데 목적이 있다. 또한 스포츠지도사 2급 보디빌딩에 요구되는 웨이트트레이닝 기초이론과 기본자세 그리고 웨이트트레이닝 응용동작을 이해하고 실시하는 것을 목표로 한다.</p> <p>따라서 본 강좌는 다음과 같은 학습목표를 달성하고자 한다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 웨이트트레이닝의 기초이론인 골격계, 근육계와 같은 해부학을 이해한다.</li> <li>2. 웨이트트레이닝의 기본 용어와 관절운동을 이해한다.</li> <li>3. 웨이트트레이닝의 기본자세를 이해한다.</li> <li>4. 웨이트트레이닝의 기본자세를 설명하고 지도할 수 있다.</li> <li>5. 웨이트트레이닝 시 주의점을 이해한다.</li> </ol>						
3. 교재 및 참고문헌						
성피티의 생활스포츠지도사2급, 성우재, 2019, 하움출판사						
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용						
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용		주교재 목차	과제 및 기타 참고사항	
제 1 주	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 강의주제 : 웨이트트레이닝의 일반적 개요</li> <li>2. 강의목표 :                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 웨이트트레이닝에 필요한 기초해부학을 이해한다.</li> </ol> </li> <li>3. 강의세부내용 :                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 오리엔테이션 (강의계획서 이용)</li> <li>2) 웨이트트레이닝이란 무엇인가</li> </ol> </li> <li>4. 강의방법 : 오리엔테이션, 이론강의, 질의응답 및 출석확인</li> </ol>		PART 1. 웨이트트레이닝 기본	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용참고)  전자교탁 (빔, 컴퓨터)	
	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 강의주제 : 웨이트트레이닝과 기초해부학</li> <li>2. 강의목표 :                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 웨이트트레이닝에 필요한 기초해부학을 이해한다.</li> </ol> </li> <li>3. 강의세부내용 :                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 웨이트트레이닝에 요구되는 골격계를 이해한다.</li> <li>2) 인체의 골격을 이해한다.</li> </ol> </li> <li>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</li> </ol>		PART 1. 웨이트트레이닝 기본	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용참고)  전자교탁 (빔, 컴퓨터)	

	<p>1. 강의주제 : 웨이트트레이닝과 기초해부학</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝에 필요한 기초해부학을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝에 요구되는 근육계를 이해한다.</p> <p>2) 인체의 근육을 이해한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 1. 웨이트트레이닝 기본</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	<p>1. 강의주제 : 웨이트트레이닝과 기초해부학</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝에 필요한 기초해부학을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝에 요구되는 근골격계를 이해한다.</p> <p>2) 인체의 기능해부학을 이해한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 1. 웨이트트레이닝 기본</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	<p>1. 강의주제 : 웨이트트레이닝과 기초해부학</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝에 필요한 해부학 구조를 축지한다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝에 요구되는 근골격계를 이해한다.</p> <p>2) 인체의 기능해부학을 이해한다.</p> <p>4. 강의방법 : 실습수업 및 출석확인</p>	<p>PART 1. 웨이트트레이닝 기본</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
제 2 주	<p>1. 강의주제 : 웨이트트레이닝의 용어</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝의 용어에 대해 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 웨이트 트레이닝의 주기화란 무엇인가 설명한다</p> <p>2) 특수성, 과부하 및 점진성의 원리를 설명한다.</p> <p>3) 반복 최대무게, 운동 종목의 선택과 훈련의 빈도를 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 1. 웨이트트레이닝 기본</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	<p>1. 강의주제 : 웨이트트레이닝의 관절운동</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝의 다양한 관절의 움직임 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 다양한 관절인 부동관절과 가동관절</p>	<p>PART 1. 웨이트트레이닝 기본</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁</p>

	<p>에 대해 설명한다.</p> <p>2) 경첩, 차축, 타원, 평면, 구와, 그리고 안장관절의 움직임을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>		(빔, 컴퓨터)	
3	<p>1. 강의주제 : 웨이트트레이닝의 운동</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝의 바벨과 덤벨운동을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝에서 바벨이란 무엇인지 설명한다.</p> <p>2) 웨이트트레이닝에서 덤벨이란 무엇인지 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	PART 1. 웨이트트레이닝 기본	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔, 컴퓨터)</p>	
4	<p>1. 강의주제 : 웨이트트레이닝의 운동</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝의 바벨과 덤벨운동을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝에서 덤벨과 바벨의 차이점을 설명한다</p> <p>4. 강의방법 : 이론, 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	PART 1. 웨이트트레이닝 기본	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔, 컴퓨터)</p>	
5	<p>1. 강의주제 : 웨이트트레이닝의 운동</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝의 바벨과 덤벨운동을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 덤벨과 바벨의 직접 학생들이 짝을 이루어 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론, 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	PART 1. 웨이트트레이닝 기본	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔, 컴퓨터)</p>	
제 3 주	1	<p>1. 강의주제 : 웨이트트레이닝의 기본자세</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝 기본자세에 대해 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 스텐스의 종류에 대해 이해한다.</p> <p>2) 그립의 너비 와 방법에 대해 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	CHAPTER 2. 기본자세	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔, 컴퓨터)</p>
	2	<p>1. 강의주제 : 웨이트트레이닝의 기본자세2</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝 기본자세에 대해 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p>	CHAPTER 2. 기본자세	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁</p>

	<p>1) 웨이트트레이닝 시 시선 처리에 대해 설명한다.</p> <p>2) 웨이트트레이닝 시 벤치 각도에 대해 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>		(빔,컴퓨터)	
3	<p>1. 강의주제 : 웨이트트레이닝의 기본자세3</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝 기본자세에 대해 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝 시 호흡에 대해 설명한다.</p> <p>2) 다양한 호흡법과 그 효과에 대해 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	CHAPTER 2. 기본자세	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)	
4	<p>1. 강의주제 : 웨이트트레이닝의 기본자세4</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝 기본자세에 대해 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝 기본자세와 호흡법을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론, 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>	CHAPTER 2. 기본자세	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)	
5	<p>1. 강의주제 : 웨이트트레이닝의 기본자세5</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝 기본자세에 대해 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝 기본자세와 호흡법을 학생들이 짝을 이루어 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론, 실습강의, 질의응답 및 출석확인</p>	CHAPTER 2. 기본자세	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)	
제 4 주	1	<p>1. 강의주제 : 웨이트트레이닝에서 기본 동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝의 기본동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 모든 프리웨이트의 시작할 때와 끝마칠 때 자세의 주의사항에 대해 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	CHAPTER 2. 기본자세	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
	2	<p>1. 강의주제 : 웨이트트레이닝에서 기본 동작</p>	CHAPTER 2. 기본자세	강의계획서 주교재

		<p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝의 기본동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 바벨을 들고 서있는 기본자세에 대해 설명한다.</p> <p>2) 서있는 딥 기본 자세에 대해 설명한다.</p> <p>3) 실습을 통해 기본자세와 딥 자세를 실시한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>		<p>강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	3	<p>1. 강의주제 :웨이트트레이닝에서 기본 동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝의 기본동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 벤치프레스 기본자세를 설명한다.</p> <p>2) 벤트오버 기본자세를 설명한다.</p> <p>3) 실습을 통해 벤치프레스와 벤트오버 자세를 실시한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	CHAPTER 2. 기본자세	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	4	<p>1. 강의주제 :웨이트트레이닝에서 기본 동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝의 기본동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 이론과 실습을 통해 벤치프레스와 벤트오버 자세를 반복 실시한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	CHAPTER 2. 기본자세	<p>주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	5	<p>1. 강의주제 :웨이트트레이닝에서 기본 동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝의 기본동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 이론과 실습을 통해 벤치프레스와 벤트오버 자세를 학생들이 짝을 이루어 반복 실시한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	CHAPTER 2. 기본자세	<p>주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
제 5 주	1	<p>1. 강의주제 :웨이트트레이닝에서 기타사항</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 웨이트트레이닝의 기타사항을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p>	CHAPTER 3. 기타사항	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁</p>

		<p>1) 각종 도구에 대해 설명한다.</p> <p>2) 다양한 복장에 대해 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p> <p>5. 수시시험 : 1-4주차의 내용 쪽지시험 (10문항)을 실시한다.</p>		(빔,컴퓨터)
	2	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 가슴응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 가슴응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 벤치프레스를 설명한다.</p> <p>2) 덤벨벤치프레스와 덤벨 체스트 프레스를 설명한다.</p> <p>3) 가슴운동을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 1. 가슴</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	3	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 가슴응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 가슴응용동작을 이해한다</p> <p>2.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 덤벨 플라이 동작을 설명한다.</p> <p>2) 푸시 업과 덤벨 풀 오버 동작을 설명한다.</p> <p>3) 가슴운동을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 1. 가슴</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	4	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 가슴응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 가슴응용동작을 이해한다</p> <p>3.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 다양한 가슴운동을 반복적으로 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 1. 가슴</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	5	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 가슴응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 가슴응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 다양한 가슴운동을 반복적으로 학생들이 짝을 이루어 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 1. 가슴</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
제 6 주	1	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 어깨응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 어깨응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 2. 어깨</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p>

		<p>1) 삼각근 운동을 설명한다.</p> <p>2) 스탠딩 오버헤드프레스, 덤벨오버헤드프레스, 비하인드 넥 프레스 동작을 설명한다.</p> <p>3) 삼각근 운동을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>		전자교탁 (빔,컴퓨터)
	2	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 어깨응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 어깨응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 삼각근 운동을 설명한다.</p> <p>2) 아놀드 프레스, 바벨 업라이트로우, 덤벨 업라이트로우, 덤벨 레터럴 레이즈, 덤벨 사이드 레이즈를 설명한다.</p> <p>3) 삼각근 운동을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 2. 어깨</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	3	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 어깨응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 어깨응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 회전근개 운동을 설명한다.</p> <p>2) 덤벨 익스터널 로테이션, 덤벨 인터널 로테이션 동작을 설명한다.</p> <p>3) 회전근개 운동을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 2. 어깨</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	4	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 어깨응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 어깨응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 회전근개 운동을 설명한다</p> <p>2) 회전근개 파열 및 질환자들의 운동동작을 설명하고 주의할점을 이해한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 2. 어깨</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	5	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 어깨응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 어깨응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 회전근개 운동을 설명한다</p> <p>2) 회전근개 파열 및 질환자들의 운동동작을 서로 짝을 이루어 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 2. 어깨</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
제 7 주	1	1. 강의주제 : 프리웨이트 팔 응용동작	PART 2.	강의계획서

		<p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 팔 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 상완 이두근 운동을 설명한다.</p> <p>2) 바벨 컬, 덤벨컬, 얼테네이트 덤벨 컬, 컨센트레이션 컬, 인클라인 덤벨 컬 동작을 설명한다.</p> <p>3) 상완 이두근 운동을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 3. 팔</p>	<p>주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	2	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 팔 응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 팔 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 상완 삼두근 운동을 설명한다.</p> <p>2) 스탠딩 베벨 트라이셉스 익스텐션, 투암 덤벨 트라이셉스 익스텐션, 원암 덤벨 트라이셉스 익스텐션 동작을 설명한다.</p> <p>3) 상완 삼두근 운동을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 3. 팔</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	3	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 팔 응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 팔 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 상완근과 전완근 운동을 설명한다.</p> <p>2) 해머컬, 리버스 베벨컬, 덤벨 뒤통스 컬, 덤벨 리버스 뒤통스 컬 동작을 설명한다.</p> <p>3) 상완근과 전완근 운동을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 3. 팔</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	4	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 팔 응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 팔 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 팔동작을 실시할 경우 유의할점을 설명한다.</p> <p>2) 팔 질환자들에게 알맞은 운동을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 3. 팔</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	5	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 팔 응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 팔 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 다양한 팔 응용동작을 학생들이 짝을 이루어 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 3. 팔</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
제 8 주	1	중간고사		시험평가

	2			
	3			
	4			
	5			
제 9 주	1	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 등 응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 등 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 등 운동을 설명한다.</p> <p>2) 상부 등운동 동작을 설명한다.</p> <p>3) 바벨 슈러그, 덤벨 슈러그, 벤트오버 베벨 로우, 벤트오버 덤벨 로우 운동을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 4. 등</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	2	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 등 응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 등 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 등 운동을 설명한다.</p> <p>2) 하부 등운동 동작을 설명한다.</p> <p>3) 데드리프트 운동을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 4. 등</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	3	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 등 응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 등 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 등 운동을 설명한다.</p> <p>2) 굿모닝 엑서사이즈, 백 익스텐션, 하이퍼 익스텐션 동작을 설명한다.</p> <p>3) 굿모닝 엑서사이즈, 백 익스텐션, 하이퍼 익스텐션 동작을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 4. 등</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	4	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 등 응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 등 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 등 운동을 설명한다.</p> <p>2) 질환자들의 등운동 실시 시 주의점을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 4. 등</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	5	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 등 응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 등 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 다양한 등 동작을 학생들이 조를 이루어 서로 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 4. 등</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>

제 10 주	1	<p>답 및 출석확인</p> <p>1. 강의주제 : 프리웨이트 넓적다리 응용 동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 넓적다리 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 하체 운동을 설명한다.</p> <p>2) 백 스쿼트, 프론트 스쿼트, 스쿼트, 바디 웨이트 프리스쿼트, 덤벨 와이드 스탠드 스쿼트 동작을 설명한다.</p> <p>3) 백 스쿼트, 프론트 스쿼트, 스쿼트, 바디 웨이트 프리스쿼트, 덤벨 와이드 스탠드 스쿼트 동작을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 5. 하체</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	2	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 넓적다리 응용 동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 넓적다리 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 하체 운동을 설명한다.</p> <p>2) 덤벨스쿼트, 싱글 레그 스쿼트, 스플릿 스쿼트 동작을 설명한다.</p> <p>3) 덤벨스쿼트, 싱글 레그 스쿼트, 스플릿 스쿼트 동작을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 5. 하체</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	3	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 넓적다리 응용 동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 넓적다리 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 하체 운동을 설명한다.</p> <p>2) 런지, 리버스 런지, 사이드 런지, 점프 스쿼트, 덤벨 레그 컬 동작을 설명한다.</p> <p>3) 런지, 리버스 런지, 사이드 런지, 점프 스쿼트, 덤벨 레그 컬 동작을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 5. 하체</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	4	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 넓적다리 응용 동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 넓적다리 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 하체 운동을 설명한다.</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 5. 하체</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>

		<p>2) 넓적다리 응용동작 시 질환자 운동의 주의점을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>		
	5	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 넓적다리 응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 넓적다리 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 하체운동 방법을 학생들이 짝을 이루어 함께 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 5. 하체</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	1	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 비복근 응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 비복근 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 하체 운동을 설명한다.</p> <p>2) 바벨 스탠딩 카프 레이즈, 덤벨 스탠딩 카프 레이즈 동작을 설명한다.</p> <p>3) 바벨 스탠딩 카프 레이즈, 덤벨 스탠딩 카프 레이즈 동작을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 5. 하체</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
제 11 주	2	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 가자미근 응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 가자미근 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 하체 운동을 설명한다.</p> <p>2) 시티드 카프레이즈 동작을 설명한다.</p> <p>3) 시티드 카프레이즈 동작을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 5. 하체</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	3	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 전경골근 응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 전경골근 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 하체 운동을 설명한다.</p> <p>2) 토우 레이즈, 토우 업, 돌시 플렉션 동작을 설명한다.</p> <p>3) 토우 레이즈, 토우 업, 돌시 플렉션 동작을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 5. 하체</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>

	<p>답 및 출석확인</p> <p>1. 강의주제 : 프리웨이트 전경골근 응용 동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 전경골근 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 하체운동을 설명한다.</p> <p>2) 전경골근 운동 시 주의할 점과 질환자들 운동 시 유의할점을 설명하고 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 5. 하체</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 전경골근 응용 동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 전경골근 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 하체운동을 학생들이 짝을 이루어 실습한다.</p> <p>2) 전경골근 운동 시 주의할 점과 질환자들 운동 방법을 짝을 이루어 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 5. 하체</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
제 12 주	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 복근 응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 복근 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 복근 운동을 설명한다.</p> <p>2) 시업, 크런치, 리버스 크런치 동작을 설명한다.</p> <p>3) 시업, 크런치, 리버스 크런치 동작을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 6. 복근</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 복근 응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 복근 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 복근 운동을 설명한다.</p> <p>2) 레그 레이즈, 브이업, 브이 시업, 시티드 니업, 플랭크, 행잉 레그 레이즈 동작을 설명한다.</p> <p>3) 레그 레이즈, 브이업, 브이 시업, 시티드 니업, 플랭크, 행잉 레그 레이즈 동작을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 6. 복근</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>

	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 복근 응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 복근 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 외, 내복사근 운동을 설명한다.</p> <p>2) 사이드 크런치, 오블리크 크런치, 사이드 밴드, 사이드 플랭크 동작을 설명한다.</p> <p>3) 사이드 크런치, 오블리크 크런치, 사이드 밴드, 사이드 플랭크 동작을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 6. 복근</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 복근 응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 복근 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 외, 내복사근 운동을 설명한다.</p> <p>2) 각종 질환자(척추질환자 등) 운동 시 주의할 점을 설명하고 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 6. 복근</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 복근 응용동작</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 복근 응용동작을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 외, 내복사근 운동 방법을 학생들과 짝을 이루어 서로 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 6. 복근</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
제 13 주	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 전신운동</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 전신운동을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 전신운동을 설명한다.</p> <p>2) 행 클린, 파워 클린 동작을 설명한다.</p> <p>3) 행 클린, 파워 클린 동작을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 7. 전신운동</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 전신운동</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 전신운동을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 전신운동을 설명한다.</p> <p>2) 행 스내치, 푸시 프레스 동작을 설명한다.</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 7. 전신운동</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>

	<p>3) 행 스내치, 푸시 프레스 동작을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>		
	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 전신운동</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 전신운동을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 전신운동을 설명한다.</p> <p>2) 파워 스내치, 클린 앤 저크 동작을 설명한다.</p> <p>3) 파워 스내치, 클린 앤 저크 동작을 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 7. 전신운동</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 전신운동</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 전신운동을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 전신운동을 설명한다.</p> <p>2) 근골격계 질환자들의 전신운동 실시 시 유의사항과 주의점을 설명하고 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 7. 전신운동</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	<p>1. 강의주제 : 프리웨이트 전신운동</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 프리웨이트 전신운동을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 전신운동을 설명한다.</p> <p>2) 프리웨이트 전신운동을 학생들이 짝을 이루어 서로 실습한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 7. 전신운동</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
제 14 주	<p>1. 강의주제 : 8 IFBB보디빌딩 규정포즈</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 규정포즈를 할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 8 IFBB보디빌딩 규정포즈를 설명한다.</p> <p>2) 프론트 더블 바이셉스, 프론트 랫 스 프레드를 설명하고 실습할 수 있다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 8. 보디빌딩 규정포즈</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	<p>1. 강의주제 : 8 IFBB보디빌딩 규정포즈</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 규정포즈를 할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 8 IFBB보디빌딩 규정포즈를 설명한다.</p> <p>2) 사이드 체스트, 백 더블 바이셉스,</p>	<p>PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 8. 보디빌딩 규정포즈</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>

		백 랫 스프레드를 설명하고 실습할 수 있다. 4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인		
	3	1. 강의주제 : 8 IFBB보디빌딩 규정포즈 2. 강의목표 : 1) 규정포즈를 할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 1) 8 IFBB보디빌딩 규정포즈를 설명한다. 2) 사이드 트라이셉스, 업도미널 앤 타이를 설명하고 실습할 수 있다. 4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인	PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 8. 보디빌딩 규정포즈	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
	4	1. 강의주제 : 8 IFBB보디빌딩 규정포즈 2. 강의목표 : 1) 규정포즈를 할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 1) 8 IFBB보디빌딩 규정포즈를 다양한 방법으로 설명하고 서로 실습하고 점수를 채점할 수 있다. 4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인 5. 과제물 제출: 근력과 근지구력을 향상시킬 수 있는 웨이트 트레이닝 프로그램을 작성하여 제출하시오	PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 8. 보디빌딩 규정포즈	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
	5	1. 강의주제 : 8 IFBB보디빌딩 규정포즈 2. 강의목표 : 1) 규정포즈를 할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 1) 8 IFBB보디빌딩 규정포즈를 다양한 방법으로 학생들이 서로 설명하고 실습하고 점수를 채점할 수 있다. 4. 강의방법 : 이론과 실습 강의, 질의응답 및 출석확인 5. 과제물 제출: 근력과 근지구력을 향상시킬 수 있는 웨이트 트레이닝 프로그램을 작성하여 제출하시오	PART 2. 실기프리웨이트 응용동작 CHAPTER 8. 보디빌딩 규정포즈	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
제 15 주	1 2 3 4 5	기말고사		시험평가

### 5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	과제물	출결	수시시험	합계	비고
30%	30%	10%	20%	10%	100%	수시시험 : 쪽지시험

### 6. 수업 진행 방법

1. 강의 - 주교재를 중심으로 수업을 진행하며 수업 내용과 관련된 자료를 활용하여 학습자의 이해와 성취 능력을

제고할 수 있게 한다.

2. 이론강의 - 강의안 작성을 통하여 효과적인 학습 목표를 달성하고 학습자들을 몰입하게 한다.
3. 과제물제시 - 과제 제시를 통한 교과목의 학습목표를 달성하며, 과제를 올바르게 이해하고 있는지를 평가한다.
4. 수시시험 - 5주차에 1-4주 동안 배운 내용으로 쪽지시험을 실시함으로써 중간고사 사이 학습목표를 달성 여부 확인 및 학생들의 수행능력, 이해도를 중간 평가하기 위해 실시한다.

**7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항 (과제물 제시)**

**8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)**

**9. 강의유형**

이론중심( ● ), 토론, 세미나 중심(    ), 실기 중심(    ), 이론 및 토론, 세미나 병행(    )  
이론 및 실험, 실습 병행(    ), 이론 및 실기 병행(    )