

학습과목명	체조 I	학 점	3	교·강사명	
강의시간	5시간	이론 / 실습	이론+실습	전화번호	
학습목표					
<ul style="list-style-type: none"> · 체조의 역사와 기본원리를 이해하고 과학적이고 구조적으로 구성된 각 기술들의 특성과 가치를 이해한다. · 조화로운 신체발달과 운동기능을 향상시키기 위한 맨손체조와 스트레칭 체조를 이해한다. · 체조의 기초 기술을 습득하여 각 동작들의 실재 감각을 익히고, 훈련방법에 대해 학습한다. · 체조 실습을 통해 근력, 유연성, 평형성 등의 체력요인들과 신체의 협응 능력, 인체의 제어능력을 향상시킨다. · 습득한 기술을 바탕으로 설명과 시범을 통하여 다양한 스포츠 현장에서 지도할 수 있는 지도능력을 기른다. 					
교재 및 참고문헌					
<p>주교재: 정인근(2011) / 기계체조 - 마루운동 연습방법과 실전/ 광림북하우스 부교재: 안정훈외(2011)/ 학생들을 위한 기계체조 지침서/ 개경북스</p>					
성적평가방법					
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계
30	30	20	20	0	100
주차별 강의(실습·실기·실험) 내용					
주차	차시	강의(실습·실기·실험) 내용	과제 및 기타 참고사항		
1	1	<강의주제> 체조의 역사와 개념	주교재: 3~22 부교재: 8~14 <동영상자료> 세계체조선수권 대회(마루운동) 전자교탁, 빔프로젝트, DVD <과제1> : 기계체조의 기초 동작에 대하여 작성하기		
	2	<강의목표> 체조의 역사와 대해서 학습하고 체조 경기의 발달과 의의에 대해 알아본다.			
	3	<강의세부내용>			
	4	체조의 역사와 체조의 의의 및 발달			
	5	<수업방법> 강의 및 동영상 시청			
2	1	<강의주제> 스트레칭 및 기본동작 I	체조매트 설치 방법 고지 부상자 및 복장 미착용자 수업제외. 주교재: 81~85, 93~96 부교재: 16~45, 52~54 롤매트		
	2	<강의목표> 준비운동을 위한 스트레칭 방법과 체조의 기본동작에 대하여 학습하고 연습한다.			
	3	<강의세부내용>			
	4	스트레칭, 앞구르기, 뒤구르기, 다리벌려 앞구르기, 다리벌려 뒤구르기			
	5	<수업방법> 강의 및 실습			
3	1	<강의주제> 스트레칭 및 기본동작II	부상자 및 복장 미착용자 수업제외. 주교재: 81~85, 93~96 부교재: 16~45, 52~54 롤매트		
	2	<강의목표> 준비운동을 위한 스트레칭 방법과 체조의 기본동작에 대하여 학습하고 연습한다.			
	3	학습하고 연습한다.			

	4	<강의세부내용> 스트레칭, 앞구르기, 뒤구르기, 다리벌려 앞구르기, 다리벌려 뒤구르기	
	5	<수업방법> 강의 및 실습	
4	1	<강의주제> 스트레칭 및 기본동작Ⅲ	부상자 및 복장 미착용자 수업제외. 과제 제출일(미제출자 확인). 주교재: 81~99, 102 부교재: 16~45, 52~57 롤매트
	2	<강의목표> 체조의 기본동작을 복습하고 마루 운동의 기본 동작인 물구나 무서기를 연습한다.	
	3	<강의세부내용> 스트레칭, 앞구르기, 뒤구르기, 다리벌려 앞구르기, 다리벌려 뒤구르기, 무릎펴 앞구르기, 무릎펴 뒤구르기, 물구나무서기	
	4	<수업방법> 강의 및 실습	
	5	<강의주제> 스트레칭 및 기본동작Ⅳ	
5	1	<강의목표> 체조의 기본동작을 복습하고 마루운동의 기본 동작인 물구나 무서기를 연습한다.	부상자 및 복장 미착용자 수업제외. 주교재: 81~99, 102 부교재: 16~45, 52~57 롤매트
	2	<강의세부내용> 스트레칭, 앞구르기, 뒤구르기, 다리벌려 앞구르기, 다리벌려 뒤구르기, 무릎펴 앞구르기, 무릎펴 뒤구르기, 물구나무서기	
	3	<수업방법> 강의 및 실습	
	4	<강의주제> 스트레칭 및 기본동작Ⅴ	
	5	<강의목표> 체조의 기본동작을 복습하고 마루운동의 기본 동작인 물구나 무서기를 연습한다.	
6	1	<강의세부내용> 스트레칭, 앞구르기, 뒤구르기, 다리벌려 앞구르기, 다리벌려 뒤구르기, 무릎펴 앞구르기, 무릎펴 뒤구르기, 물구나무서기	부상자 및 복장 미착용자 수업제외. 주교재: 81~99, 102 부교재: 16~45, 52~57 롤매트
	2	<수업방법> 강의 및 실습	
	3	<강의주제> 스트레칭 및 기본동작Ⅵ	
	4	<강의목표> 체조의 기본동작을 복습하고 마루운동의 기본 동작인 물구나 무서기를 연습한다.	
	5	<강의세부내용> 스트레칭, 앞구르기, 뒤구르기, 다리벌려 앞구르기, 다리벌려 뒤구르기, 무릎펴 앞구르기, 무릎펴 뒤구르기, 물구나무서기	
7	1	<중간고사>	부상으로 인한 중간고사 미 실시자 과제로 대체. 롤매트
	2	앞구르기, 뒤구르기,	
	3	다리벌려 앞구르기, 다리벌려 뒤구르기,	
	4	무릎 펴 앞구르기, 무릎 펴 뒤구르기,	
	5	물구나무서기	
8	1	<강의주제> 핸드스프링의 기본동작 I	부상자 및 복장 미착용자 수업제외. 주교재: 81~99, 102, 128, 124 부교재: 16~45, 52~57, 61, 63~64 롤매트 <과제2> 맨손체조 학습지도 안 작성하기 20시간
	2	<강의목표> 기본기를 복습하고, 마루운동의 기본동작을 바탕으로 상위 기술을 연습한다.	
	3	<강의세부내용> 스트레칭, 앞구르기, 뒤구르기, 무릎펴 앞구르기, 무릎펴 뒤구르기, 물구나무서기, 넥스프링, 핸드스프링, 도움닫기	
	4	<수업방법> 강의 및 실습	
	5	<강의주제>	
9	1	<강의주제>	부상자 및 복장 미착용자 수

		핸드스프링의 기본동작II	업제외. 주교재: 81~99, 102, 128, 124 부교재: 16~45, 52~57, 61, 63~64
	2	<강의목표> 기본기를 복습하고, 마루운동의 기본동작을 바탕으로 상위 기술을 연습한다.	
	3	<강의세부내용> 스트레칭, 앞구르기, 뒤구르기, 무릎펴 앞구르기, 무릎펴 뒤구르기, 물구나무서기, 넥스프링, 핸드스프링, 도움닫기	
	4	<수업방법> 강의 및 실습	
	5		
10	1	<강의주제> 핸드스프링 I	부상자 및 복장 미착용자 수업제외. 주교재: 81~99, 102, 128, 124 부교재: 16~45, 52~57, 61, 63~64 롤매트, 착지보조매트, 원통매트
	2	<강의목표> 기본기를 복습하고, 물구나무서기의 숙련성을 높이는 연습방법과 함께 핸드스프링의 기초동작인 넥스프링을 함께 연습한다.	
	3	<강의세부내용> 스트레칭, 앞구르기, 뒤구르기, 다무릎펴 앞구르기, 무릎펴 뒤구르기, 물구나무서기, 넥스프링, 핸드스프링, 도움닫기	
	4	<수업방법> 강의 및 실습	
	5		
11	1	<강의주제> 핸드스프링II	부상자 및 복장 미착용자 수업제외. 주교재: 81~99, 102, 128, 124 부교재: 16~45, 52~57, 61, 63~64 롤매트, 착지보조매트, 원통매트
	2	<강의목표> 기본기를 복습하고, 물구나무서기의 숙련성을 높이는 연습방법과 함께 핸드스프링의 기초동작인 넥스프링을 함께 연습한다.	
	3	<강의세부내용> 스트레칭, 앞구르기, 뒤구르기, 무릎펴 앞구르기, 무릎펴 뒤구르기, 물구나무서기, 넥스프링, 핸드스프링, 도움닫기	
	4	<수업방법> 강의 및 실습	
	5		
12	1	<강의주제> 핸드스프링 및 옆돌기 I	부상자 및 복장 미착용자 수업제외. 주교재: 81~99, 102, 128, 124, 117 부교재: 16~45, 52~57, 61~64, 롤매트, 착지보조매트, 원통매트
	2	<강의목표> 기본기를 복습하고, 물구나무서기를 바탕으로 옆돌기를 실시하며, 넥스프링을 기본으로 핸드스프링을 연습한다.	
	3	<강의세부내용> 스트레칭, 앞구르기, 뒤구르기, 무릎펴 앞구르기, 무릎펴 뒤구르기, 물구나무서기, 넥스프링, 옆돌기, 핸드스프링	
	4	<수업방법> 강의 및 실습	
	5		
13	1	<강의주제> 핸드스프링 및 옆돌기II	부상자 및 복장 미착용자 수업제외. 주교재:81~99, 102, 128, 124, 117 부교재: 16~45, 52~57, 61, 63~64, 62 롤매트, 착지보조매트, 원통매트
	2	<강의목표> 기본기를 복습하고, 물구나무서기를 바탕으로 옆돌기를 실시하며, 넥스프링을 기본으로 핸드스프링을 연습한다.	
	3	<강의세부내용> 스트레칭, 앞구르기, 뒤구르기, 무릎펴 앞구르기, 무릎펴 뒤구르기, 물구나무서기, 넥스프링, 옆돌기, 핸드스프링	
	4	<수업방법> 강의 및 실습	
	5		
14	1	<강의주제> 핸드스프링 및 옆돌기III	부상자 및 복장 미착용자 수업제외.

	2	<강의목표> 기본기를 복습하고, 물구나무서기를 바탕으로 옆돌기를 실시하며, 넥스프링을 기본으로 핸드스프링을 연습한다.	주교재:81~99, 102, 128, 124, 117 부교재: 16~45, 52~57, 61, 63~64, 62 롤매트, 착지보조매트, 원통매트
	3	<강의세부내용>	
	4	스트레칭, 앞구르기, 뒤구르기, 무릎펴 앞구르기, 무릎펴 뒤구르기, 물구나무서기, 넥스프링, 옆돌기, 핸드스프링	
	5	<수업방법> 강의 및 실습	
15	1	총정리 및 기말고사 넥스프링, 옆돌기, 핸드스프링	부상으로 인한 기말고사 미 실시자 과제로 대체. 롤매트 착지보조매트
	2		
	3		
	4		
	5		