2025학년도 2학기 교수계획표

교과목명	피지컬리터러시와건강운동법	**교과목번호**	ZF1101162	**분반**	001
개설학과	교양교육원	**개설학년**	전학년	**학점-이론-실습**	3.0 - 2.0 - 2.0
강의시간 및 강의실	월 10:30(100) 201-6207, 수 10:30(100) 201-6207				
담당교수	김대경	**연구실 (상담가능장소)**		**상담시간**	
		연락처	01046511719	**이메일**	pusan0412@gmail.com
수업방식	.				
평가방법	출석:20%,중간고사(실기):30%,기말고사(실기):30%,과제10%,수업참여도10% * 장애학생의 경우 시험기간의 연장이 가능하며, 대필이나 컴퓨터를 활용하여 시험에 응시할 수 있습니다.				
선수과목 및 지식					
교수목표	피지컬 리터러시 개념을 탐색하고 피지컬 리터러시 역량을 향상 시킬 수 있으며, 신체 이해 능력을 높일 수 있도록 필요한 기초지식과 실기의 참여 기회를 제공하고자 한다				
강의개요	피지컬리터러시와 건강운동법' 이란 주제를 토대로 교양강의 목적에 맞게 학문적 깊이 있는 해석에 중점을 가지기보단 대학생들의 내적 동기 유발하기 위해 기초부터 접근하여 이론과 실기를 중심으로 다양한 운동 종류의 참여 기회, 목적에 맞는 운동 프로그램 설계법, 신체 움직임과 동작의 이해 등 쉽고 재미있게 탐색할 수 있게 하여 올바른 건강과 신체 움직임의 이해를 통한 운동을 지속적으로 할 수 있게 도움을 주어 대학생들이 가지고 있는 건강과 운동법에 대한 생각의 기반을 올바르게 정립할 수 있도록 가이드라인을 제공하고자 한다. * 장애학생의 경우 장애학습지원센터와 강의 및 과제에 대한 사전 협의가 가능합니다.				
교재 및 참고문헌					
직접입력	(주교재)Class Notes from DaeKyung Kim				

주별 강의계획		
주차	강의 및 실험 실기 내용	과제 및 기타 참고사항
제1주	[표절, 시험 부정행위 예방교육 및 실험・실습 안전교육 실시] 오리엔테이션	
제2주	피지컬 리터러시 이해	
제3주	피지컬 리터러시 역량 활용 운동법의 이해	
제4주	피지컬 리터러시 운동과 신체 움직임의 이해	
제5주	힙 모빌리티(고관절)의 이해	
제6주	힙 모빌리티(고관절) 운동 & 기능성 트레이닝의 이해	
제7주	힙 모빌리티(고관절) 운동과 신체 움직임의 이해	
제8주	건강체력과 체간 안정화의 이해	
제9주	중간고사	
제10주	반응성신경근 & 밸런스 운동의 의해	
제11주	PAIN STRETCH(목,어깨,등) 통증완화의 이해	
제12주	PAIN STRETCH 강화 & 저항성 운동의 이해	
제13주	통증 완화 저항성 운동 토의 & 구성 실습	
제14주	PAIN STRETCH(허리, 골반, 무릎, 발목) 통증완화의 이해	
제15주 (지정보강주)	Circuit 운동 토의 및 구성 실습	
제16주	기말고사	