

역량기반 교과목 강의계획서

2026 학년도 2학기

교과목명	피트니스 헬스케어Ⅱ	학년-학기	1 - 2	담당교수	이동건
학과	교양과(주)	교육장소	24	분반	1
이수구분	교양	학점	2	시수(이론/실습)	2(1/1)
교과목 개요	자율교양 교과목				
교육목표	- 웨이트트레이닝의 기본 용어와 정의와 장비, 그립과 스탠스의 올바른 이해를 통한 기초 동작을 할 수 있도록 한다. - 웨이트트레이닝의 원리에 대한 올바른 이해를 하고 신체부위별 운동방법에 대한 정확한 기술 습득을 할 수 있도록 한다. - 웨이트트레이닝의 프로그램 작성에 대한 올바른 이해를 돕고, 웨이트머신을 활용한 부위별 실전지도능력 배양하여 생활체육전문지도자로 활동할 수 있는 기능을 습득시킨다. - 프리웨이트(바벨, 덤벨)를 활용한 부위별 실전지도능력 배양을 통해 퍼스널 트레이너로 현장 적용 할 수 있도록 숙달 시킨다.				
전년도 강의결과 분석에 따른 개선사항	-				
교육내용	근력이나 파워를 증강시킬 목적으로 하는 저항 훈련. 즉 완립복와완굴신운동(腕立伏臥腕屈伸運動)이나 현수굴완운동(懸垂屈腕運動)과 같이 자기의 체중을 이용하여 하는 운동을 비롯하여 익스팬더(expander)・덤벨・바벨 또는 모래 주머니와 같은 간단하게 만들 수 있는 중량물 등, 스프링이나 중량에 의한 저항 부해(抵抗負荷)를 걸어서 시행하는 저항운동에 의한 트레이닝을 가리키는 것이며, 이 트레이닝의 방법은 미국 및 유럽에서는 오래 전부터 보디빌딩이나 역도 경기방면에서 알려져 왔던 것이다. 웨이트 트레이닝은 연습자의 근력이 증강하는 것과 병행해서, 저항부하의 강도도 계속 증가시켜 간다는 점진적 과부하(漸進的過負荷)의 원칙에 따르는 것이 기본으로 되어 있다. 최근에는 웨이트 트레이닝에 의한 근력의 증강이 각종 스포츠의 경기 성적에까지 영향을 주는 것이 판명되어 스포츠맨의 체력 증강의 목적을 위하여 이 트레이닝이 채용된 외에 신체장애자의 재활운동의 측면에서도 이 트레이닝의 원리가 활용되게 되었다. 이에 기초 동작을 통해 학습자들이 기본 운동을 할수 있게 강의한다.				
구분	역량(코드)		하위역량		배점
출석	-		-		20
핵심역량	자기주도성(9501010104_23v1)		열정과 추진력		20
직업기초역량	자기개발능력(9601010107_23v1)		자아인식		20
			자기관리		20
			운동수행력		20
핵심자격증 (면허증) 연계	-				
교수학습방법	이론강의, 실습, 기타				

Shift N+1 혁신교수법방법	미설정			
교육환경 및 기자재	-			
교재	주교재	교재명 : 강경원의 백 투 베이직 (출판사: 세미콜론 저자: 강경원 출판연도: 2021)		
	부교재	교재명 : 근육 운동을 위한 가이드 (출판사: Hollis Liebman 저자: 영문출판사 출판연도: 2022)		
	참조교재	보디빌딩 실기 지도서(주교재) new 근육운동 가이드(보조교재)		
평가방법	서술형 시험, 작업장평가, 과제, 기타			
평가기준	구분	평가방법	배점	주차
	역량평가 1차	기타	40	8주차
	역량평가 2차	기타	40	15주차
	출석	출석횟수	20	A11
세부 평가기준	역량평가 1차			
	평가내용 : 3대운동에 대하여 조별, 개인별 평가한다. 평가시기 : 8주차 평가방법 : 기타 영역별 평가내용			
	하위역량	행동지표		배점
	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다.		10
		새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.		
		주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.		
		계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.		
		계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.		
	자아인식			10
	자기관리			10
운동수행력			10	

세부 평가기준	역량평가 2차				
	평가내용 : 가슴, 팔, 하체, 복부 운동에 대해 조별, 개인별 평가한다.				
	평가시기 : 15주차				
	평가방법 : 기타				
	영역별 평가내용				
	하위역량	행동지표			배점
	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다.			10
		새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.			
		주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.			
		계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.			
		계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.			
	자아인식				10
	자기관리				10
운동수행력				10	
성취수준	핵심역량	상	90% 이상	정확히 파악하고 능숙하게 수행할 수 있다.	
		중	70% 이상-90% 미만	대체적으로 파악하고 적절하게 수행할 수 있다.	
		하	70% 미만	미흡하게 파악하고 부분적으로 수행할 수 있다.	
	직업기초역량	상	90% 이상	정확히 파악하고 능숙하게 수행할 수 있다.	
		중	70% 이상-90% 미만	대체적으로 파악하고 적절하게 수행할 수 있다.	
		하	70% 미만	미흡하게 파악하고 부분적으로 수행할 수 있다.	
장애학생 지원	장애학생을 위해 학과 조교 및 근로장학생을 통해 수강신청 및 수업관리에 대한 지원과 교내시설 및 캠퍼스 안내				
기타사항	이론강의는 교수가 직접한다. 시청각 자료 / 필요시 수업에 필요한 추가 자료를 배포한다. (유인물) 필요시 최고의 시설과 회원을 보유한 시설에 현장 견학을 실시 할수도 있다. 수강 전,후 상담 주시면 친절하게 안내해 드립니다. 담당교수 이동진 010-9787-2546 (문자 및 유선 상담 환영)				

관련 역량정보

핵심역량			
역량(코드)	하위역량	행동지표	지식/기술/태도
자기주도성 (9501010104_23v1)	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다. 새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다. 주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다. 계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다. 계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.	
직업기초역량			
역량(코드)	하위역량	행동지표	지식/기술/태도
자기개발능력 (9601010107_23v1)	자아인식		
	자기관리		
	운동수행력		

주차별 강의계획

(1) 주차 강의계획		
구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다 .
		새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.
		주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.
		계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.
		계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.
직업기초역량	운동수행력	
수업주제 (키워드)	오리엔테이션	
수업내용	오리엔테이션 - 교과 소개 실기 안내사항 전파	
학습활동	기타, 오리엔테이션, 피드백	
(2) 주차 강의계획		
구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다 .
		새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.
		주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.
		계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.
		계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.
직업기초역량	운동수행력	
수업주제 (키워드)	피트니스 헬스케어 (웨이트 트레이닝)이란	
수업내용	트레이닝장 시설 소개	
(3) 주차 강의계획		
구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다 .

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.
		주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.
		계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.
		계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.
직업기초역량	운동수행력	
수업주제 (키워드)	피트니스 헬스케어 (웨이트 트레이닝)	
수업내용	웨이트 트레이닝의 장비 웨이트 트레이닝의 그립과 스텝스	

(4) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다 .
		새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.
		주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.
		계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.
		계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.
직업기초역량	운동수행력	
수업주제 (키워드)	피트니스 헬스케어 (웨이트 트레이닝)	
수업내용	웨이트 트레이닝의 기본 동작	

(5) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다 .
		새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.
		주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.
		계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.
		계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.
직업기초역량	운동수행력	

수업주제 (키워드)	피트니스 헬스케어 (웨이트 트레이닝)
수업내용	웨이트 트레이닝 3대 운동 - 벤치 프레스, 데드리프트 , 스쿼트

(6) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다 .
		새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.
		주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.
		계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.
		계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.
직업기초역량	운동수행력	

수업주제 (키워드)	피트니스 헬스케어 (웨이트 트레이닝)
수업내용	웨이트 트레이닝 3대 운동 - 벤치 프레스, 데드리프트 , 스쿼트

(7) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다 .
		새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.
		주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.
		계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.
		계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.
직업기초역량	운동수행력	

수업주제 (키워드)	피트니스 헬스케어 (웨이트 트레이닝)
수업내용	웨이트 트레이닝 3대 운동 - 벤치 프레스, 데드리프트 , 스쿼트

(8) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	다.
		새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.
		주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.
		계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.
		계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.
직업기초역량	자기관리	
	운동수행력	
수업주제 (키워드)	피트니스 헬스케어 (웨이트 트레이닝)	
수업내용	중간고사 - 3대 운동 헬스 케어 운동 방법 및 숙달	
학습활동	중간평가	

(9) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다 .
		새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.
		주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.
		계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.
		계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.
직업기초역량	자아인식	
	자기관리	
	운동수행력	
수업주제 (키워드)	피트니스 헬스케어 (웨이트 트레이닝)	
수업내용	생활스포츠지도자 실기기준 생활스포츠지도자 기술의 이해	

(10) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	다.
		새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.
		주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.
		계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.
		계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.
직업기초역량	자아인식	
	자기관리	
	운동수행력	
수업주제 (키워드)	피트니스 헬스케어 (웨이트 트레이닝)	
수업내용	웨이트 트레이닝의 실기	

(11) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다 .
		새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.
		주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.
		계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.
		계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.
직업기초역량	자아인식	
	자기관리	
	운동수행력	
수업주제 (키워드)	피트니스 헬스케어 (웨이트 트레이닝)	
수업내용	가슴 부위 웨이트 트레이닝	

(12) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다 .

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.
		주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.
		계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.
		계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.
직업기초역량	자아인식	
	자기관리	
	운동수행력	
수업주제 (키워드)	피트니스 헬스케어 (웨이트 트레이닝)	
수업내용	팔 부위 웨이트 트레이닝	

(13) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다 .
		새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.
		주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.
		계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.
		계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.
직업기초역량	자아인식	
	자기관리	
	운동수행력	
수업주제 (키워드)	피트니스 헬스케어 (웨이트 트레이닝)	
수업내용	하체 부위 웨이트 트레이닝	

(14) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다 .
		새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.
		계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.
		계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.
직업기초역량	자아인식	
	자기관리	
	운동수행력	
수업주제 (키워드)	피트니스 헬스케어 (웨이트 트레이닝)	
수업내용	복부 웨이트 트레이닝	

(15) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다 .
		새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.
		주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.
		계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.
		계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.
직업기초역량	자아인식	
	자기관리	
	운동수행력	
수업주제 (키워드)	피트니스 헬스케어 (웨이트 트레이닝)	
수업내용	기말고사	
학습활동	기말평가	

(16) 주차 강의계획

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제는 나에게 다양한 경험을 제공하는 가치있는 기회라고 생각한다 .
		새롭게 주어진 과제에 쉽게 집중한다.

구분	하위역량	행동지표
핵심역량	열정과 추진력	주어진 과제 수행 중 어려움이 부딪히거나 실패해도 좌절하지 않는다.
		계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.
		계획한 일은 무슨일이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 끝낸다.
직업기초역량	자아인식	
	자기관리	
	운동수행력	
수업주제 (키워드)	피트니스 헬스케어 (웨이트 트레이닝)	
수업내용	헬스케어 운동 숙달	