

# 역량기반 교과목 강의계획서

2025 학년도 1학기

교과목명	피트니스 헬스케어	학년-학기	1 - 1	담당교수	이현정
학과	교양과(주)	교육장소	24	분반	1
이수구분	교양	학점	2	시수(이론/실습)	2(1/1)
교과목 개요	자율교양 교과목				
교육목표	학생들이 웨이트트레이닝의 기본 원리와 기술을 이해하고 적용할 수 있도록 함 학생들이 개인 체력 수준에 맞춘 운동 프로그램을 설계하고 실행할 수 있도록 함 실습을 통해 안전한 운동 수행 능력을 배양하고, 올바른 운동 습관을 기를 수 있도록 함				
전년도 강의결과 분석에 따른 개선사항					
교육내용	1.실습 중심: 웨이트트레이닝 직접 경험을 통한 기술 습득 2.팀 기반 평가: 운동 프로그램 상호 평가 및 개선 활동 3.개별 피드백 제공: 수행 결과에 대한 맞춤형 피드백 4.기술 향상 목표: 실질적인 웨이트트레이닝 능력 증진 5.자기 주도 학습: 실습과 피드백을 통한 지속적인 발전 도모				
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	실습				
Shift N+1 혁신교수법방법	미설정				
교육환경 및 기자재					
교재	주교재				
	부교재				
	참조교재				

평가방법	과제, 기타			
평가기준	구분	평가방법	배점	주차
	역량평가 1차	과제	40	8주차
	역량평가 2차	기타	40	15주차
	출석	출석횟수	20	A11
세부 평가기준	역량평가 1차			
	평가내용 : 평가내용 : 과제물(레포트) 정확성 있는 내용과 핵심 요약 능력			
	평가지기 : 8주차			
	평가방법 : 기타			
	영역별 평가내용			
	평가지기 : 8주차			
	평가방법 : 과제			
	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 : 평가내용 : 실기테스트			
	평가지기 : 15주차			
	평가방법 : 기타			
	영역별 평가내용			
	평가지기 : 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
No data have been found.			
장애학생 지원	장애학생을 위해 학과 조교 및 근로장학생을 통해 수강신청 및 수업관리에 대한 지원과 교내시설 및 캠퍼스 안내		
기타사항			

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		
자기개발능력	자기관리		

역량(코드)	하위역량	행동지표	지식/기술/태도
(9601010107_23v1)			
자기개발능력 (9601010107_23v1)	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	자아인식	
	자기관리	
	운동수행력	
수업주제 (키워드)	강의 안내 및 오리엔테이션	
수업내용	강의 계획, 내용, 방법, 평가 등의 전달	
학습활동	오리엔테이션	
( 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	자아인식	
	자기관리	
	운동수행력	
수업주제 (키워드)	웨이트트레이닝 기초	
수업내용	올바른 자세 및 기본 동작 연습, 스트레칭 및 워밍업의 중요성	

학습활동	기타	
( 3 ) 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)	머신운동과 프리웨이트 운동의 차이	
수업내용	머신운동과 프리웨이트 장단점과 활용 방법	
학습활동	기타	
( 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	자아인식	
	자기관리	
	운동수행력	
수업주제 (키워드)	프리웨이트 3대 운동 실습	
수업내용	스쿼트, 벤치프레스, 데드리프트의 기술과 안전수칙	

학습활동	기타	
( 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	자아인식	
	자기관리	
	운동수행력	
수업주제 (키워드)	고급 웨이트트레이닝 기법 실습	
수업내용	자유중량 및 머신을 활용한 고급 기술 연습	
학습활동	기타	
( 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	자아인식	
	자기관리	
	운동수행력	
수업주제 (키워드)	HIIT(High-Intensity Interval Training)실습	
수업내용	고강도 인터벌 훈련의 원리와 적용 방법	

학습활동	기타	
( 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	자아인식	
	자기관리	
	운동수행력	
수업주제 (키워드)	운동 프로그램 설계	
수업내용	무분할, 2분할, 3분할 프로그램 설계 방법	
학습활동	기타	
( 8 ) 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)	1차 평가	
수업내용	1차 평가	



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)	운동 프로그램 실행	
수업내용	설계한 프로그램을 실제로 실행해보기	
( 10 ) 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)	유산소 운동, 웨이트 트레이닝 병행	
수업내용	심폐 지구력 향상과 근력운동의 효과적인 프로그램	
학습활동	기타	

( 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)	클라이언트 맞춤 운동 계획	
수업내용	다양한 클라이언트의 필요에 따른 프로그램 조정(동료 피드백 세션)	
학습활동	기타	

( 12 ) 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)	코어 강화 프로그램	
수업내용	복근 및 허리 집중 단련	
학습활동	기타	

( 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)	운동 지도법	
수업내용	운동 프로그램의 평가 및 수정 실습(동료 피드백 세션)	
학습활동	기타	

( 14 ) 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)	최종 프로그램 설계	
수업내용	개인 맞춤형 프로그램 만들기	
학습활동	기타	

( 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)	2차 평가	
수업내용	2차 평가	
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.
		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)	웨이트 트레이닝 총정리	
수업내용	종합 실습 및 과정 정리: 전체 과정 복습	
학습활동	기타	