

역량기반 교과목 강의계획서

2025 학년도 2학기

교과목명	피트니스 헬스케어	학년-학기	1 - 2	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	강의와 연계된 실습을 통해 학생들이 직접 웨이트트레이닝을 경험하고, 피드백을 통해 기술을 향상 시킬수 있도록 함 팀을 구성하여 서로의 운동 프로그램을 평가하고 개선점을 제안하는 활동을 포함 실습 후에는 각자의 수행에 대한 피드백을 제공하여 기술 향상을 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	교재명 : (출판사: 저자: 출판연도:)			
	부교재	교재명 : (출판사: 저자: 출판연도:)			
	참조교재				

평가방법	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 : 1차 평가 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 : 2차 평가 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.		

	하위역량	행동지표	배점
	열정과 추진력	계획한 일은 바로 실천으로 옮긴다.	10
		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		
	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	자아인식	
	자기관리	
	운동수행력	
수업주제 (키워드)	오리엔테이션 및 프로그램 소개	
수업내용	강의계획, 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)	전신체조	
수업내용	전신 스트레칭 및 가동성 향상	

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)	홈트레이닝 맨몸운동	
수업내용	맨몸 스쿼트, 푸시업, 플랭크 기본자세	
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)	머신운동 1	
수업내용	랫플다운, 펙플라이, 체스트프레스 사용법 및 실습	

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)	머신운동 2 및 프리웨이트 트레이닝	
수업내용	숄더프레스, 덤스, 스쿼트 · 벤치 · 데드리프트(3대 운동) 기본	
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)	머신운동 3	
수업내용	레그익스텐션, 레그컬, 파워레그프레스 사용법 및 실습	

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)	트레드밀 사용법	
수업내용	속도 · 경사 설정, 안전수칙, 유산소 기본	
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)	코어운동	
수업내용	복부 · 측면 · 하부 등 전신 코어 강화	
학습활동	기타	
(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)	웨이트 트레이닝 고급 테크닉	
수업내용	피라미드 세트, 드롭세트, 디센딩 세트 실습	

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)	트레드밀 사용법	
수업내용	속도 · 경사 변화, 인터벌 트레이닝	
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)	분할운동법	
수업내용	무분할, 2분할, 3분할 루틴 구성법	

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)	컨디셔닝 훈련	
수업내용	근력+유산소 복합 서킷 트레이닝	
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)	덤벨 전신운동	
수업내용	덤벨을 활용한 전신 근력 · 협응 훈련	

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,기타	
(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)	피드백 & 마무리	
수업내용	개인별 피드백, 향후 운동 계획 제시	

학습활동	기타
------	----