

## Aerobic & Jazzdance

Course Name	Course type (credit/hours)	Elective course(1/2)	Course code	X068
	Target students Division/major/grade	/	Opening semester	2020 2ND SEMESTER
	Class time and classroom	Tue 1(Gym202) Tue 2(Gym202)	English Grade	
Reference to this course	Prerequisite courses			
	Related basic courses			
	Recommended concurrent courses			
	Related advanced courses			

Instructor	Name (title/division)		Kwon Hae-In(, General Studies)			
	Office Room Number		Office phone Number		e-mail	
	Office hours			Homepage address		
Teaching Assistant	Name (title/division)					
	Office Room Number		Office phone Number		e-mail	arose1010@hanmail.net

### 1. Introduction

### 2. Course Objectives

에어로빅의 역사와 운동방식, 운동 시 주의사항에 대하여 배우고, 실기과목으로써 에어로빅 스텝과 작품을 배운다. 그리고 에어로빅의 기본적인 안무의 원리를 이해한다. 또한 재즈댄스의 스텝과 테크닉을 에어로빅에 접목한 '재즈 에어로빅'을 배워봄으로써 신체를 단련하고 생활속에서 활력 있는 에너지를 갖을 수 있도록 한다. 유산소성 운동의 효과를 직접 체험하고 운동을 습관화하기 위한 방법을 모색해 본다.

### 3. Class types and activities

### 4. Teaching Method

<input checked="" type="checkbox"/> lecture	<input checked="" type="checkbox"/> discussion and debate
<input type="checkbox"/> team project(presentation and case studies)	<input checked="" type="checkbox"/> experiments(role-playing,etc)
<input type="checkbox"/> designing and production	<input type="checkbox"/> on-site learning(on-site training)
<input type="checkbox"/> others	

### 5. Support Systems in Use

<input checked="" type="checkbox"/> AjouBb	<input type="checkbox"/> automatic recording system	<input type="checkbox"/> web-based assignment
<input checked="" type="checkbox"/> cyber lecture	<input type="checkbox"/> online content	
<input type="checkbox"/> class behavior analyzing system	<input checked="" type="checkbox"/> others	( 1회 대면강의 + 2회 실시간 온라인 강의 으로 구성 )

### 6. Teaching Tools

<input checked="" type="checkbox"/> PBL(Problem Based Learning)	<input type="checkbox"/> CBL(Case Based Learning)	<input type="checkbox"/> TBL(Team Based Learning)
<input type="checkbox"/> UR(Undergraduate Research)	<input type="checkbox"/> FL(Flipped Learning)	<input type="checkbox"/> DSAL(Data Science Active Learning)
<input type="checkbox"/> others		

### 7. Knowledge and ability required for taking this course

별도 기초지식은 요구되지 않음

## 8. Method of Evaluation

Evaluation Item	The Number of Times	Evaluation Proportion	Remarks
Attendance	15	20	지각은 1점, 결석은 3점 감점
midterm exam	1	30	실기 시험
final exam	1	40	실기 시험
quiz			
presentation			
discussion			
homework	1	10	레포트 제출
etc			
study hours			

## 9. Textbook and supplementary material

Main/Sub	Title (Web-site)	Writer	Publisher	Publication year
	에어로빅스의 이론과 실제	정연옥	홍경	2002
	휘트니스&에어로빅 이론과 실제	정연옥	홍경	2003
	재즈댄스의 이해	유현미, 유동완	대경북스	2013
	현대 즐거운 재즈댄스 교본	현대레저연구회	태을	2010

## 10. Class system and Class shedule

--

\* language : K-korean, E-English

## < Class Schedule >

\* language : K-korean, E-English

Weeks	Topics	language	Instructor	Teaching Method	Evaluation Method	Matter to be prepared
1	오리엔테이션 -수업 시, 유의사항, 준비물 등을 안내한다. -준비운동, 정리운동의 중요성을 설명하고 참여하도록 한다.		Kwon Hae-In	대면강의		
2	준비운동 근육내부의 온도를 증가시켜 격심한 운동에 대비하여 신체의 대사기능을 점진적으로 증가시킴으로써 주 운동에서 오는 부상이나 근육통에 대한 예방을 해 주는 운동을 말한다. 준비운동은 폐와 심장에 점진적으로 자극을 주어 혈액의 흐름을 증가시키고 혈액과 근육의 온도를 증기 시켜 준다. 적절한 준비운동이란 이마에 약간의 땀이 날 정도가 좋으며, 가벼운 런닝과 스트레이칭 그리고 곧 이어서 할 운동 등을 해 주는 것이 좋다.		Kwon Hae-In	실시간 온라인강의		실내 운동화 (쿠션), 운동복장
3	정리운동 주 운동이 끝난 후 서서히 운동량을 줄여 신체를 운동전의 상태로 원상 복귀시키는 과정이며, 운동 중에 팔다리에 많이 모여 있는 혈액을 심장으로 보내는 역할을 한다. 정리운동 없이 운동을 갑자기 끝내게 되면 심장은 몇분동안은 평상시보다 더 많은 양의 혈액을 근육으로 보내기 때문에 근육이 수축작용을 하지 않고 혈액이 팔과 다리에 그대로 남게 됨으로써 다른 기관에 혈액을 충분히 보낼 수 없게 된다. 정리운동은 서서히 강도를 줄이면서 스트레이칭을 하는 것이 좋으며, 부적절한 정리운동은 근육의 경련이나 뭉침(담이 걸리는 현상)을 유발할 수 있다. 5분에서 15분 정도의 스트레이칭이나 스포츠 마사지 등이 좋다.		Kwon Hae-In	실시간 온라인강의		실내 운동화 (쿠션), 운동복장

## < Class Schedule >

\* language : K-korean, E-English

Weeks	Topics	language	Instructor	Teaching Method	Evaluation Method	Matter to be prepared
4	<p>에어로빅의 기본 12가지 스텝 (march, step-touch, knee-up등) Aerobics 기본스텝(Low)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 마치: 행진하듯 걷기, 제자리 걷기</li> <li>2. 워킹: 가볍게 걷는 동작</li> <li>3. 스텝터치: 한발을 옮겨서 다른 발을 다시 모으는 동작</li> <li>4. 그레이프바인스텝: 크로스 스텝이 포함된 4박자 스텝</li> <li>5. 브이스텝: V자로 움직이는 4박자 스텝</li> <li>6. 런지: 다리를 모은 상태에서 한쪽 발을 15° 사선 옆으로 뒤꿈치가 바닥에 닿게 뻗는 동작</li> <li>7. 레그컬: 무릎 접기</li> <li>8. 니업: 무릎 들기</li> <li>9. 맘보: 한쪽다리를 앞으로 한발 옮겼다가 뒤로 한발 옮기기</li> <li>10. 힐, 토, 사이드터치: 발 뒤꿈치 짚기,</li> </ol>		Kwon Hae-In	대면강의		실내 운동화 (쿠션), 운동복장
5	<p>Aerobics 기본스텝(High)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 런닝: 가볍게 뛰기</li> <li>2. 점핑잭: 다리를 약간 벌리며 점프한 후 다시 점프하고 다리를 함께 모으는 동작</li> <li>3. 킥: 다리를 위로 차는 동작</li> <li>4. 스킵: 살짝 뛰면서 한쪽 발을 45° 위로 올리는 동작</li> <li>5. 박스스텝: 사각형으로 스텝하는 기본 동작</li> <li>6. 다이아몬드스텝: 다리를 다이아몬드 모양을 그리면서 걷는 동작</li> <li>7. 피벗 턴: 회전 축, 한 다리를 축으로 방향을 전환</li> <li>8. 아라베스크: 옆으로 다리를 차는 동작</li> <li>9. 투스텝: 옆으로 두 번 가는 동작</li> <li>10. 쓰리스텝: 3보로 구성되어 1보에 열고, 2보에 닫고, 3보에 다시 여는 동작</li> </ol>		Kwon Hae-In	실시간 온라인강의		실내 운동화 (쿠션), 운동복장

## < Class Schedule >

\* language : K-korean, E-English

Weeks	Topics	language	Instructor	Teaching Method	Evaluation Method	Matter to be prepared
6	<p>에어로빅 스텝연결</p> <p>① Low스텝 연결1 (마치-워킹-스텝 터치-그레이프바인-브이스텝)</p> <p>① Low스텝 연결2 (런지-레그컬-니업-맘보-힐, 토, 사이드터치)</p> <p>① High스텝 연결1 (런닝-점핑잭-킥-스킵-박스스텝-다이아몬드스텝)</p> <p>① High스텝 연결2 (피벗 턴-아라베스크-투스텝-샤세스텝)</p>		Kwon Hae-In	실시간 온라인강의		실내 운동화 (쿠션), 운동복장
7	<p>Aerobics의 응용동작 (상체와 하체) Combination 1 (Low) 낮은강도</p> <p>-응용동작에서는 기본스텝(Low)에서 배운 하체동작에 상체동작을 넣어 연결하여 음악에 맞추어 신체 전체를 움직이는 단계이다.</p> <p>- 지도자 시범</p> <p>-지도자의 구령에 맞추어 하체동작과 상체동작을 연결</p> <p>(하체스텝에 맞는 여러 가지로 학생들이 창작하며 할 수 있는데 기본적인 상체동작을 가르쳐주고 배우게 함으로써 어떠한 동작이 하체동작과 맞는지 몸으로 표현할 수 있게 지도)</p> <p>-박자와 음악에 맞추어 움직일 수 있게 지도</p> <p>(신나는 댄스음악에 맞춰 자연스럽게 몸에 익혀갈 수 있도록 지도한다.)</p>		Kwon Hae-In	대면강의		실내 운동화 (쿠션), 운동복장
8	중간 시험		Kwon Hae-In	실시간 온라인강의		실내 운동화 (쿠션), 운동복장
9	<p>째즈에어로빅 작품</p> <p>-Aerobics의 응용동작 (상체와 하체) Combination 1+2+3 연결</p> <p>(그룹별 연습) 연속성을 통하여 다음 동작에 대한 움직임을 신속하고 정확하게 할 수 있도록 지도한다.</p> <p>-Aerobics의 응용동작 (상체와 하체) Combination 1+2+3 연결</p> <p>(대형변화) 연속성을 통하여 다음 동작에 대한 움직임을 신속하고 정확하게 할 수 있도록 지도한다.</p>		Kwon Hae-In	실시간 온라인강의		실내 운동화 (쿠션), 운동복장

## < Class Schedule >

\* language : K-korean, E-English

Week s	Topics	lang uage	Instructor	Teaching Method	Evaluation Method	Matter to be prepared
10	<p>째즈댄스 기초-발레발레기초훈련 -플리에(Plie, 구부린다)을 통해 아 킬레스건을 늘려주고 다리근육을 강 화한다. 척추의 수직원리가 근육지 각에 도움을 주며 다시 뛰어오를 수 있는 힘을 길러준다. 발포지션(1번- 5번)의 변화를 주며 demi(드미, 작 게), grande(그랑, 깊게)플리에를 실 시한다. 그리고 바뜨망 탄두 (Battement Tendu)를 통해 곧은 다 리를 만들어주며 다리 전체와 발목 의 힘을 길러준다. 이를 통해 하체를 움직일 때 다리를 분리해서 움직일 수 있도록 연습한다. -Battement Frappe(바뜨망 프라페 )치다, 부딪힌다의 뜻으로 하체의 빠 르고 정확한 움직임을 가능하게 하 며 몸의 무게중</p>		Kwon Hae-In	대면강의		실내 운동화 (쿠션), 운동 복장
11	<p>째즈댄스 기초-현대무용, 현대무용 기초훈련 -현대무용 호흡방법을 배우고 컨트 렉션&amp;릴리즈(Contraction&amp;release), 드랍앤리커버리(Drop&amp;Recovery), 점프(Jump), 로코모션 (locomotion)등을 통해 연습한다. 발레에서 배운 상체조절과 하체조절 을 활용하여 몸의 힘을 빼는 연습을 실시한다. 옆으로 구르기, 앞뒤로 구 르기, 구르고 일어나기와 같은 반복 동작을 통해 호흡을 하며 움직임을 하는 연습을 실시한다. -이동을 위한 동작들을 하며 현대무 용에서 기본이 되는 자연스러운 움 직임 연출을 연습한다. 예를 들면 걷 기, 뛰기, 시선고정하며 걷기, 신체 부위 고정하고 움직이기, 동선 바꾸 며 걷기등을 차례로</p>		Kwon Hae-In	실시간 온라인강 의		실내 운동화 (쿠션), 운동 복장

## < Class Schedule >

\* language : K-korean, E-English

Weeks	Topics	language	Instructor	Teaching Method	Evaluation Method	Matter to be prepared
12	재즈댄스 스텝 6스텝, 합, 립(Leap), 턴(Turn), 킥(Kick)등의 스텝을 연습한다. 스텝을 진행하는 형식으로 뒤쪽 사선에서 두 명씩 3회 이상 실시하며 오른쪽, 왼쪽 모두 실시한다. 초보자를 위해 상세하게 동작을 설명하며 교수자가 2-3회 시범을 보인다. 올바른 자세와 테크닉의 포인트, 어려운 점을 중점적으로 설명한다. 턴과 킥 등은 무리하지 않고 본인이 가능한 범위 안에서만 실시하도록 독려한다.		Kwon Hae-In	실시간 온라인강의		실내 운동화(쿠션), 운동복장
13	스트레칭 및 근력운동 -Warm up(동적 스트레칭)을 통해 어깨 관절의 가동범위를 늘리고 가슴근육을 이완하는 동시에 굽은 등을 길게 펴내며 허벅지의 내전근과 둔근을 자극한다. 고관절의 굴곡과 신전이 동적인 움직임을 통해 강화 및 가동범위를 넓게 하여 움직임으로 인한 부상을 예방한다. Exercises(복부운동)을 통해 복부를 단련시켜 몸통의 중심(파워하우스)를 활성화 할 수 있다.광배근, 견갑거근, 능형근, 승모근의 강화를 통해 요추(요통유발)를 보호하면서 등 부위 운동을 한다. 팔과 다리의 협응력을 통하여 난이도를 조절한다.		Kwon Hae-In	대면강의		실내 운동화(쿠션), 운동복장
14	째즈에어로빅 작품- 재즈댄스 테크닉과 에어로빅의 스텝을 접목하여 난이도 초중급의 작품을 배운다. 스텝간의 연결성, 동작의 안정성, 신체 각 부분의 효율성등을 중점적으로 설명한다. 현대무용의 호흡과 같이 자연스러운 호흡과 안무와 음악의 일치성을 통해 학습자가 쉽게 배울 수 있도록 안무를 구성한다.		Kwon Hae-In	실시간 온라인강의		실내 운동화(쿠션), 운동복장
15	기말고사		Kwon Hae-In	대면강의		실내 운동화(쿠션), 운동복장
16	보강(사이버강의)		Kwon Hae-In	실시간 온라인강의		



## 11. Other items of notification

강의중간평가 환류 및 강의 질 제고 계획

- (7주차) 수업 중, 익명의 롤링페이퍼를 통해 수업시간의 개선점 등을 받아서 반영계획임.
- (15주차) 2020-2학기 강의평가내용을 반영하여 2021-1학기 수업의 구성 및 내용에 반영할 계획임