

수업계획서

1. 강의개요

학습과정명	인체기능학	학점	3학점	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간	3	강의실		수강대상		E-mail	

2. 교과목 학습목표

- 1) 인체기능학의 기본원리를 학습하고 인체의 구조에 대한 이해를 높이며, 인체 근 골격의 구조와 신경계, 혈관계에 대한 이해와 그 기능들에 대한 지식을 습득한다.
- 2) 직접 수행을 통해 움직임을 보다 효율적으로 이끌어내어 움직임에 따른 상해 예방과 신체 기능 가능성을 확장시킨다.
- 3) 움직임의 구조적, 기능적 측면의 개념을 학습하고 움직임을 탐구하고 생리학적 기능과의 연계성을 설명한다.
- 4) 근골격계 작용에 대한 이해로 효과적인 동작 수행을 통해 자세교정 및 무용상해의 예방과 처치, 재활 등이 가능하도록 이를 실습하고 학습한다.

3. 교재 및 참고문헌

구분	교재명	저자명	출판사	출판연도
주교재	인체구조와 기능	박지원 외 공역	메디컬사이언스	2019
부교재	몸과 움직임 읽기	신상미, 김재리	이화여자대학교출판부	2014
부교재	댄스 아나토미	재키그린하스	푸른솔	2019

4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용

주별	차시	수업(강의, 실험, 실습 등) 내용	과제 및 기타 참고사항
제 1 주	1	*강의주제: 오리엔테이션-인체기능학에 대한 이해 *강의목표-인체기능학의 기초이론 * 강의세부내용 -인체 기능학의 개요를 이해하고 무용수에게 필요한 인체 기능학의 기능을 설명한다.	개강 및 교과내용 OT ▷내용: 학습과정에 대한 소개 및 강의 진행 방식 설명 ▷ 학습자료: 유인물, PPT자료 ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트
	2	*강의주제-인체기능학의 해부학적 정의 *강의목표-인체기능학의 해부학적 위치와 방향 *강의세부내용 -인체기능학의 해부학적 기능을 정의하고 용어들을 이해하고 습득한다.	강의/이론 ▷내용: 인체의 해부학적 정의를 구분하고 위치와 용어들을 고찰 ▷학습자료: PPT자료 ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트
	3	*강의주제-인체의 구조적 이해 *강의목표-인체기능학의 조직과 구성 이해 *강의세부내용 -인체의 구조적 단계를 이해하고 무용수와 인체기능의 관계에 대해 이해하고 그 중요성을 설명한다.	▷내용: 인체의 해부학적 정의를 구분하고 위치와 용어들을 고찰 ▷학습자료: 유인물(인체기능학 의학용어정리), PPT자료/영상활용 -우리 몸의 세포, 조직, 기관, 기관계 https://youtu.be/-dT0mvYN50o ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트

제 2 주	1	*강의주제-인체의 기본 골격과 구조 *강의목표-신체부위별 골격계통의 이해 *강의세부내용 -인체 골격의 개념을 이해하고 정립한다.	강의/이론 ▷내용: 골격근의 정의와 유형에 대한 설명과 움직임의 이해 ▷학습자료: PPT자료/영상활용 -뼈대계통(골격계통)의 개요_뼈의 구조, 용어, 분류, 구성, 수 https://youtu.be/T2K4og2S4eI ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트, 인체모형
	2	*강의주제-인체의 기본 골격과 구조 *강의목표-골격계의 해부학적 용어정리 * 강의세부내용 -골격계의 구조/기능/형태에 대해 터득하고 이해한다.	주교재)인체구조와 기능 골격계통 P.129-158
	3	*강의주제-인체의 기본 골격과 구조 *강의목표-신체부위별 골격계통의 이해 *강의세부내용 -골격계의 움직임의 이해하고 습득한다.	▷내용: 골격근의 정의와 유형에 대한 설명과 움직임의 이해 ▷학습자료: PPT자료 ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트, 인체모형
제 3 주	1	*강의주제-움직임의 기초원리 *강의목표-인체 움직임의 기초원리 이해 *강의세부내용 - 근막, 뼈대, 관절과 관절의 움직임을 해부학적 자세를 통해 설명하고 이해한다.	강의/이론 ▷내용: 해부학적 움직임을 설명하고 이해 ▷학습자료: PPT자료 ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트, 인체모형 주교재)인체구조와 기능 골격계통 P.129-158 부교재)댄스아나토미 P.13-22
	2	*강의주제-움직임의 기초원리 *강의목표-인체 움직임의 기초원리 이해 * 강의세부내용 -왜 우리의 몸과 움직임을 이해해야하는가에 대한 중요성을 이해한다.	강의/이론 ▷내용: 신체움직임의 해부학적 이해와 중요성 ▷학습자료: PPT자료/영상활용 -인체 움직임의 핵심 https://youtu.be/IGG9RfONyXo ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트, 인체모형 부교재)몸과 움직임 읽기 P.47-56
	3	*강의주제-움직임의 기초원리 *강의목표-인체 움직임의 기초원리 이해 * 강의세부내용 -바르테니에프 기초원리: 움직임의 원리와 신체훈련법에 대한 설명과 이해한다.	강의/이론 ▷내용: 무용수들의 신체 움직임의 기초원리와 훈련법에 대한 이해 ▷학습자료: PPT자료 ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트, 인체모형 부교재)몸과 움직임 읽기 P.56-62
제 4 주	1	*강의주제-근육계의 구조와 기능 *강의목표-근육의 구조와 분류 * 강의세부내용 -인체의 근육계통의 구조와 기능을 이해하고 이를 통한 움직임의 특징을 설명한다.	강의/이론 ▷내용: 근육의 구조와 기능을 이해 ▷학습자료: PPT자료/영상활용 -근육의 개요 https://youtu.be/Xgg8pyadvR8 ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트, 인체모형 주교재)인체구조와 기능 근육계통 P.165-181
	2	*강의주제-바르테니에프 기초원리 *강의목표-바르테니에프 기초원리 이해 *강의세부내용	강의/이론 ▷내용: 무용수들의 신체 훈련법에 대한 이해와 효과적인 움직임 수행

		-움직임의 기본 패턴에 대한 이해(BF의 아홉가지 원칙)	▷학습자료: PPT자료/영상활용 -몸으로 마음을 읽는 라반동작분석가 교육과정 https://youtu.be/qFDqd0vxIQI ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트, 신체모형 입체영상 부교재)몸과 움직임 읽기 P.58-62
	3	*강의주제-바르테니에프 기초원리 *강의목표-바르테니에프 기초원리 이해 * 강의세부내용 -움직임의 중요성과 효과적인 사용에 대해 이해한다.	강의/이론 ▷내용: 무용수들의 신체 훈련법에 대한 이해와 효과적인 움직임 수행 ▷학습자료: PPT자료 ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트, 신체모형 입체영상 부교재)몸과 움직임 읽기 P.70-78
제 5 주	1	*강의주제-호흡기계통의 구조 이해 *강의목표- 호흡기계통과 폐의 구조와 기능의 이해 *강의세부내용 -인체의 호흡기계통과 폐의 구조를 이해하고 설명한다.	강의/이론 ▷내용: 호흡기 계통의 구조 이해 ▷학습자료: PPT자료/영상활용 - VR호흡기구영상활용 https://youtu.be/MbfW_HC9lnY ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트, 주교재)인체구조와 기능 호흡기계통 P.440-443 부교재)댄스아나토미 P.51-69
	2	*강의주제-움직임의 원천 호흡 *강의목표-움직임과 호흡의 연관성과 이해 *강의세부내용 - 움직임을 기본 호흡에 관한 이해	강의/이론 ▷내용: 움직임과 호흡의 연관성과 이해 ▷학습자료: PPT자료 ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트 부교재)몸과 움직임 읽기 P.64-70
	3	*강의주제-움직임의 원천 호흡 *강의목표-호흡의 조절과 흐름 * 강의세부내용 -움직임 시 호흡조절과 호흡의 흐름 을 쉽게 익힐 수 있다.	※ 토론 *과제1: 무용동작 시 활성화 되는 호흡계통에 관한 조사/ppt발표
제 6 주	1	*강의주제- 근.골격계에 대한 구조 이해와 연관성 *강의목표-몸의 연결성을 인지 *강의세부내용 -근.골격을 통한 신체 움직임의 연결성을 이해하고 습득한다.	강의/이론 ▷내용: 근.골격계의 구조이해와 연결성 ▷학습자료: PPT자료/영상활용 -근골격계(Musculoskeletal System) https://youtu.be/nz3bXthw87E ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트 주교재)인체구조와 기능 P.139-156/ 168-181
	2	*강의주제-몸의 중심과 말단의 연결성 *강의목표-몸의 연결성을 인지 * 강의세부내용 -근육의 반응과 항상성 유지에 대해 실행하고 습득한다.	강의/이론 ▷내용: 근육과 골격의 구조를 고찰하고 연결성을 이해 ▷학습자료: PPT자료 ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트
	3	*강의주제-몸의 중심과 말단의 연결성	강의/이론

		*강의목표-몸의 연결성을 인지 *강의세부내용 - 몸의 내.외적 연결성을 이해하고 분석한다.	▷내용: 근육과 골격의 구조를 고찰하고 연결성을 이해 ▷학습자료: PPT자료 ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트
제 7 주	1	*강의주제-인체 척주구조와 움직임의 기능 *강의목표-머리와 꼬리의 연결성 *강의세부내용 - 인체의 골격과 척주에 대설명하고 이해한다.	강의/이론 ▷내용: 근.골격계의 구조이해와 연결성 ▷학습자료: PPT자료/영상활용 -목뼈(경추)~꼬리뼈(미추) https://youtu.be/j0lvXwJ38js ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트, 신체모형 주교재)인체구조와 기능 골격계통 P.139-147
	2	*강의주제-인체 척주구조와 움직임의 기능 *강의목표-머리와 꼬리의 연결성 *강의세부내용 -움직임의 시작과 진행과정(머리.꼬리 움직임)	부교재)댄스아나토미 P.29-49 부교재)몸과 움직임 읽기 P.63/ 72
	3	*강의주제-인체 척주구조와 움직임의 기능 *강의목표-머리와 꼬리의 연결성 * 강의세부내용 -척추움직임의 특징을 분석하고 활성화하여 습득한다.	강의/이론 ▷내용: 근.골격계의 구조이해와 연결성 ▷학습자료: PPT자료 ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트, 신체모형
제 8 주	1	중간고사 시험항목: - 인체기능학의 필요성	1주 - 7주 간의수업을 기본 바탕으로 중간고사 실시
	2	- 인체의 기본 골격과 구조 - 움직임의 기본 패턴에 대한 이해(BF의 아홉가지 원칙) - 인체호흡의 구분과 움직임의 연관성	
	3	- 인체 척 주구조와 움직임의 기능 1.서술형 2문항 -200자 이상. 2.주관식 8문항	
제 9 주	1	*강의주제-신경계통의 구조와 기능 *강의목표-신경계통의 구조와 기능 * 강의세부내용 -신경계의 구조와 기능을 이해하고 신경세포의 신경흥분을 설명 할 수 있다.	강의/이론 ▷내용: 신경계통의 구조와 기능 이해 ▷학습자료: PPT자료/영상활용 -신경계의 구성과 발생 https://youtu.be/1HjyV3KB5SM ▷ 기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트 주교재)인체구조와 기능 신경계통P.201-236
	2	*강의주제-중추신경계와 말초신경계 * 강의목표-중 추 신경과 말초 신경계에 대한 이해 * 강의세부내용 -신경세포의 구조와 기능을 이해하고 이로 인해 발생하는 자극과 반응을 이해한다.	강의/이론 ▷내용: 중추신경계와 말초신경계 ▷ 학습자료: PPT자료/영상활용 -신경계(중추/말초신경계) https://youtu.be/kxR6kqmvQaM ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트
	3	*강의주제-자율신경계 *강의목표-자율신경계에 대한 이해	강의/이론 ▷내용: 자율신경계

		* 강의세부내용 -자율신경계의 기능을 설명할 수 있으며, 신경계의 기능과 구분을 쉽게 익힐 수 있다.	▷학습자료: PPT자료/영상활용 -자율신경 https://youtu.be/Ob_PoQz2AqI ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트
제 10 주	1	* 강의주제-신경계통의 이해를 통한 움직임 탐구 *강의목표-상.하체 움직임의 탐구와 이해 *강의세부내용 -상,하체 움직임탐구-상호작용과 연결성	강의/이론 ▷내용: 움직임 탐구와 변형 ▷학습자료: PPT자료/영상활용 -신경계는 움직임을 어떻게 만들어낼까요? https://youtu.be/JbkOxmRYOWk ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트 부교재)몸과 움직임 읽기 P.63/72
	2	*강의주제-신경계통의 이해를 통한 움직임 탐구 *강의목표-교차 움직임의 탐구와 이해 *강의세부내용 -중력과 무게에 따른 움직임의 변화 탐구	부교재)몸과 움직임 읽기 P.73-74
	3	*강의주제-신경계통의 이해를 통한 움직임 탐구 *강의목표-움직임의 연결성 이해 *강의세부내용 -신체 움직임의 안정과 운동의 연결성	강의/이론 ▷내용: 움직임의 안정과 연결성 ▷학습자료: PPT자료 ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트
제 11 주	1	*강의주제-심장의 구조와 기능 *강의목표-심장의 수축과 이완 *강의세부내용 -심장의 구조와 기능을 살펴보고, 심장의 수축과 이완에 따른 혈액의 순환 과정을 설명할 수 있다.	강의/이론 ▷내용: 심장의 구조와 기능이해 ▷학습자료: PPT자료/영상활용 -심장의 구조와 기능 https://youtu.be/fOyQjSNck84 ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트 주교재)인체구조와 기능 심장 P.339-356
	2	*강의주제-혈관계통의 구조와 기능 *강의목표-혈액순환 * 강의세부내용 -혈관(동맥, 모세혈관, 정맥)의 기능을 이해하고, 혈액순환(폐순환, 체순환)을 설명할 수 있다.	강의/이론 ▷내용: 혈관의 구조와 기능 ▷학습자료: PPT자료/영상활용 -혈관의 구조와 기능(동맥-모세혈관-정맥) https://youtu.be/s_G5lqIY8ds ▷ 기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트 주교재)인체구조와 기능 혈관계통 P.363-389
	3	*강의주제-림프계통 *강의목표-림프계의 기능 이해 *강의세부내용 -림프계의 기능과 형성에 대해 설명한다.	강의/이론 ▷내용: 림프계의 기능 이해 ▷학습자료: PPT자료/ 영상활용 -우리 몸의 림프계는 무엇이 있을까? https://youtu.be/nSP0PwrOhoA ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트 주교재)인체구조와 기능 림프 P.395-404
제 12 주	1	*강의주제-근골격근계 조직학적구조와 기능 *강의목표-신체 발란스의 대한 이해 *강의세부내용	강의/이론 ▷내용: 무용수로서의 신체발란스에 대해 이해

		-스트레칭 시 움직이는 근육을 상지, 하지로 나누어 용어를 정립하고, 신체발란스를 위한 스트레칭의 필요성을 설명할 수 있다	▷학습자료: PPT자료/영상활용 -해부학으로 바라보는 무용수의 신체 정렬_상체편 https://youtu.be/PTb7X_2ozi0 -해부학으로 바라보는 무용수의 신체 정렬_하체편 https://youtu.be/AnEQWVUGSa8 ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트 주교재)인체구조와 기능 골격계통 P.148-156
	2	*강의주제-근 수축-근 이완기전 *강의목표-근 수축과 근 이완시 신체변화 *강의세부내용 -warm-up동작/ 본 동작/ cool down 동작을 유형별로 이해하고, 근 수축과 근 이완 시 신체의 변화를 알아본다.	▷학습자료: PPT자료/영상활용 -근수축기전 https://youtu.be/494PNx97rwI
	3	*강의주제-신체구조의 이해와 교정에 관한 탐구 *강의목표-구조의 이해와 교정의 관계 * 강의세부내용 -체형 분석을 통한 신체발란스 이해 및 교정과 교열의 필요성에 대하여 살펴본다.	토론 수시평가(꼭지시험 5문항)
제 13 주	1	*강의주제-무용 상해의 예방과 치료 *강의목표-무용 상해의 형태에 관한 이해 *강의세부내용 -무용 상해의 형태들과 원인들에 대해 이해하고 학습한다.	강의/이론 ▷내용: 무용상해의 예방과 치료 ▷학습자료: PPT자료/영상활용 -무용인들의 부상예방 그리고 치료 및 재활 https://youtu.be/u89ECeelYc0 - 무용동작치료 https://youtu.be/CMRGejYQO94 ▷기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트 *실제 사례 논문 참조 -무용 상해의 형태 및 원인과 예방요인에 관한 연구
	2	*강의목표-상해 형태에 따른 응급처치 방법에 대한 이해 *강의세부내용 - 응급처치의 중요성을 이해하고 상해 형태에 따른 응급처치 방법에 대해 학습한다. Rest(휴식) Ice(냉찜질) Compression(압박) Elevation(거상)	- https://youtu.be/9T64nwDAQH8 -무용수들에게 자주 발생하는 발목 부상 https://youtu.be/-lrpu59TLsu
	3	*강의주제-상해 예방법 *강의목표-상해와 대처 * 강의세부내용 -상해 상황별 기초 상식을 습득하고 이해하여 상해에 대한 예방법에 대해 이해하고 학습한다.	▷학습자료: 영상활용 -운동 손상의 종류와 처치 https://youtu.be/Hid7tQW8MeI
제 14 주	1	*강의주제- 운동 재활의 이해와 실제 *강의목표- 재활과 상해재발 방지 *강의세부내용 - 논문자료를 활용하여 다양한 재활의 특성을 이해하고 상해재발 방지를 위한 다양한 스킬을 설명 할 수 있다.	*실제 사례 논문 참조 - 운동재활프로그램 적용이 자세교정에 미치는 영향 부교재)댄스아나토미 P.207-230
	2	*강의주제- 운동재활 특성의 이해	▷학습자료: 영상활용

		*강의목표- 운동재활방법 * 강의세부내용 - 대상별, 사례별 운동재활 특성을 이해하여 설명할 수 있다.	-발목 손상 후 재활운동 https://youtu.be/je4fquoVp_I -허리통증에서는 벗어나는 핵심운동 3단계 https://youtu.be/zyulZbZCyzo -허리골반고관절 재활운동 https://youtu.be/dh6PTpxXCXA
	3	*강의주제- 재활프로그램 통한 신체발란스 유지 *강의목표- 재활프로그램 단계별 적용 *강의세부내용 - 재활프로그램을 통해 근력향상 및 통증완화까지 효과를 얻을 수 있으며, 근육불균형을 개선시키고 코어 근육을 강화시킴으로써 신체 발란스 유지에 대해 학습한다. - 다양한 스킬(마사지, 교정, 근육운동 등)탐색 - 재활보조기구 (밴드, 폼롤러, 볼, 줄,수건, 교정) 사용법 학습	
제 15 주	1	기말고사 시험항목: - 신경계통의 구조와 기능	
	2	- 신체 발란스의 대한 이해 - 무용 상해의 예방과 치료 - 재활프로그램 단계별 적용	
	3	1.서술형 2문항 -200자 이상. 2.주관식 8문항	9주 - 14주간의 수업을 기본 바탕으로 기말고사 실시

5. 성적평가 방법

평가요소	비중(%)	평가내용 및 평가방법
정기평가	60	1. 중간고사(30점): 8주차에 진행 가. 문제유형(이론) 1) 서술형 7점(1문항 7점씩) 2문항 : 200자 이상. _난이도 상 2) 단답형 2점(1문항 2점씩) 8문항-난이도 중 나 : 문 제 출제 범 위: 1- 7 주차 까 지 진 도 1. 기말고사(30점): 15주차에 진행 가. 문제유형(이론) 1) 서술형 7점(1문항 7점씩) 2문항 : 200자 이상. _난이도 상 2) 단답형 2점(1문항 2점씩) 8문항-난이도 중 나: 문제 출제범위: 8-14주차까지 진도 ● 그 외의 사항은 한국예술사관실용전문학교 학사운영규칙에 따라 시행함
수시시험	10	1. 수시시험(꼭지시험) -5문항 각 2점씩 : 8-13주차에 해당하는 강의내용에 대해 단답형으로 꼭지시험 시행
과제물	10	1. 정과제물: <5주차 과제> 가) 주제: 무용동작시 활성화 되는 호흡계통에 관한 조사/ppt발표 나) 평가기준: 주제와의 연관성 1)성실성(2점):기일 내 제출 2)적합성(3점): 주제의 전반적인 내용 포함여부 3)타당성(5점): 주제와 내용이 타당한지 여부 - ● 그 외의 사항은 한국예술사관실용전문학교 학사운영규칙에 따라 시행함
수업참여도	20	[출석] 1. 평가방식 :

		- 학습과정별 담당 교강사는 학습자의 매시간 단위 출결사항(지각,조퇴,결석)을 학습과정별 출석부에 기록. - 지각, 조퇴 3회인 경우, 결석 1시간으로 산출 - 지각 및 조퇴 처리는 단위 수업시간의 50% 이하인 경우에만 인정 - 수업 중 수업담당 교강사의 허가 없이 이석하는 자는 결석으로 처리 - 학습자가 수업의 3분의 2 이상을 수강하고 군입 대한 경우는 입대전의 출석률로 출석성적을 인정 2. 평가시기 : 매시간 단위 출결사항을 기록, 15주차 종강 후 출석률 산정 3. 평가결과의 활용계획 : 출석률이 낮은 학습자는 상담을 통하여 문제를 해결하고, 수업에 적극 참여할 수 있도록 지도한다. 종강 후 출석률을 분석하여 부족한 부분을 파악하고 수업개선에 활용한다. ● 그 외의 사항은 한국예술사관실용전문학교 학사운영규칙에 따라 시행함
--	--	--

기타		
----	--	--

■

평가요소별 세부내역

※ 실습평가서 점수는 기타에 작성

① 정기 평가(%)		② 수시시험(%)				③ 과제물(%)			④ 수업참여도(%)							⑤ 기타 (그 밖에 평가 요소) (%)	합계 (%)
중간 고사	기말 고사	쪽지 시험	(돌발) 퀴즈	복습 시험	기 타	리포 트	팀 과제	기타	출석	토론 (방)	질문 (방)	탐구 활동	의견 (방)	학습 계획 서	기타		
30	30	10				10			20								100