

# 수업계획서

1. 강의개요							
학습과목명	인체기능학	학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간	3시수	강의실		수강대상		E-mail	
2. 교과목 학습목표							
인체해부학 이론을 바탕으로 신체의 바른 이해와 근골격계의 이해 및 근육 강화 방법이 무엇이 있는지 습득할 수 있다.							
3. 교재 및 참고문헌							
발레·무용의 인체기능학/ 이진/ 대경북스							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
1	1	오리엔테이션					
	2	강좌소개					
	3	강좌소개					
2	1	신체 부위 별 뼈대					
	2	상·하체 부위별 뼈대					
	3	뼈의 구조와 기능					
3	1	골격근의 구조와 기능					
	2	근섬유의 구조 이해					
	3	섬유 형태의 구조와 근육의 수축과 이완					
4	1	골격근의 섬유 형태와 운동					
	2	섬유형태와 경기력과의 관계 이해 및 분석					
	3	근육수축의 동원되는 힘과 운동					
5	1	훈련에 의한 골격근의 적응				과제물 제출	
	2	근섬유의 비대와 신경계 작용					
	3	근섬유의 형태와 반응					
6	1	근 손상과 근 통증					
	2	근육의 이해					
	3	근육의 기능과 특징					
7	1	중간고사					
	2						
	3						
8	1	신경계통					
	2	말초신경계통					
	3	자율신경계통					
9	1	척추의 구조					
	2	척추의 움직임					
	3	척추의 근육 기능					
10	1	넙다리의 형태					
	2	엉덩관절 골반의 형태					
	3	넙다리와 엉덩관절, 골반의 턴 아웃					
11	1	가슴우리의 형태					
	2	위팔 및 어깨의 형태와 움직임					
	3	상체 움직임 근육의 구조와 기능					
12	1	무릎뼈의 구조					
	2	무릎 관절 구조					

	3	무릎의 안전성					
13	1	무릎에 관련된 근육과 움직임					
	2	무릎 안에서의 다양한 움직임					
	3	무릎 안에서의 다양한 움직임					
14	1	발의 구조 이해					
	2	발의 근육과 움직임					
	3	발의 다양한 관점					
15	1	기말고사					
	2						
	3						
5. 성적평가 방법							
중간고사		기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%		30%	10%	20%	10%	100%	
6. 수업 진행 방법							
이론							
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항							
교재 및 강사 PPT 확인							
8. 문제해결 방법(실험·실습 등 학습 과정의 경우에 작성)							
9. 강의유형							
이론 중심(√), 토론·세미나 중심(    ), 실기 중심(    ), 이론 및 토론/세미나 병행(    ),							
이론 및 실험·실습 병행(    ), 이론 및 실기 병행(    )							