

2024학년도 1학기 SNU FUN 다이어트워 강의를계획서

종 목	체력단련	대 상	유산소 운동을 통해 다이어트 감량이 목적인 서울대학교 구성원 (초심자)	강 사 [연락처]	김현준 (010-4848-2294)
강좌명	다이어트워				
수업시간 및 요일	19:30 ~ 21:00 수/금	수업 장소	71-1동 웰니스센터	비 고	
학 력	- 서울대학교 사범대학 체육교육과 글로벌스포츠매니지먼트 박사 수료 - 서울대학교 사범대학 체육교육과 글로벌스포츠매니지먼트 석사 졸업 - 한국해양대학교 해양과학기술대학 해양체육학과 학사 졸업				
관련 자격증 및 경력	- [자격증] 2급 생활스포츠지도사(보디빌딩) - [경력] 2023학년도 2학기 서울대학교 체육교육과 ‘체력단련’ 강사 - [경력] 2024학년도 1학기 서울대학교 체육교육과 ‘체력단련’, ‘체력육성’ 강사 - [경력] 해군 해난구조대 병장 전역				
강좌 개요 및 목표	1. 기초 운동에 대한 이해와 관련 지식을 습득한다. 2. 유산소, 맨몸 운동, 웨이트 트레이닝의 올바른 운동 방법을 습득한다. 3. 유산소, 무산소 운동의 적절한 조화를 통해 건강한 신체를 발달시킨다. 4. 그룹활동을 통한 ‘같이’의 가치를 실현한다.				
비 고	준비물	1. 편안한 운동복(후드티 지양) 2. 러닝화 3. 세면도구			

□ 차시별 강의 내용

차 시	내 용	비 고
1	오리엔테이션 및 인바디 측정	
2	맨몸운동 기본자세 습득 및 숙달	
3	그룹맨몸운동 및 러닝 I	
4	그룹맨몸운동 및 러닝 II	
5	그룹맨몸운동 및 러닝 III	
6	그룹맨몸운동 및 러닝 IV	
7	그룹맨몸운동 및 러닝 V	
8	그룹맨몸운동 및 웨이트트레이닝 I	
9	그룹맨몸운동 및 웨이트트레이닝 II	
10	그룹맨몸운동 및 웨이트트레이닝 III	
11	그룹맨몸운동 및 웨이트트레이닝 IV	
12	그룹맨몸운동 및 웨이트트레이닝 V	
13	기구를 이용한 서킷트레이닝 I	
14	기구를 이용한 서킷트레이닝 II	
15	기구를 이용한 서킷트레이닝 III	
16	기구를 이용한 서킷트레이닝 IV	
17	기구를 이용한 서킷트레이닝 V	
18	인바디 측정 및 웨이트트레이닝	

캠퍼스 활력발전소

스포츠진흥원

Sporting SNU, Active SNU