



## 2024학년도 1학기 SNU FUN (Group P.T) 강의계획서

종 목	체력단련	대 상	구성원이면 누구나	강 사	안배현
강좌명	Group P.T				
수업시간 및 요일	18:00 ~ 19:30 (월, 수)	수업장소	71-1동 1층 웰니스센터 / GX Room	비 고	-
학 력	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 용인대학교 무도대학 태권도학과 학사 졸업</li> <li>- 서울대학교 사범대학 체육교육과 스포츠과학(체육史) 석사 졸업</li> <li>- 서울대학교 사범대학 체육교육과 스포츠과학(체육史) 박사 수료</li> </ul>				
관련 자격증 및 경력	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 태권도 공인 5단 자격(국기원)</li> <li>- 태권도 사범 3급 자격(국기원)</li> <li>- 現 서울대학교 사범대학 체육교육과 강사</li> <li>- 現 서울대학교 스포츠진흥원 SNU FUN 강사</li> <li>- 前 태권마루(태권도협동조합) 강사</li> <li>- 前 전국대학태권도동아리연합회 하계합숙 지도사범</li> <li>- 前 서울아산병원 주말 헬스 강사</li> </ul>				
강좌 개요 및 목표	<p>[방식] 본 강좌의 기본 운영방식은 <u>Group P.T</u>입니다.</p> <p>[목표] 본 강좌에서는 <u>충분한 운동량</u>을 제공할 것이며, 본인 몸에 맞는 <u>운동동작을 설명</u>한 후에 동작을 <u>반복적으로 훈련</u>해서 100% 체화할 수 있도록 유도할 계획입니다.</p> <p>[내용] 1. 매 수업은 ‘<u>준비운동</u>’을 충분히 한 다음 ‘<u>본 운동</u>’에 들어갑니다. 2. 수업 외 활동으로 ‘<u>희망자에 한해 주말등산 2회</u>’를 진행할 예정입니다.</p> <p>[준비물] 운동복, 운동화, 물(음료), 수건&amp;샤워도구(샤워실有, 헤어드라이기有)</p> <p>[★본 강좌를 이런 분께 추천드립니다★]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 첫째, 단체 운동에 열정 있게 참여하고 싶은 분</li> <li>- 둘째, 운동 습관을 만들고 싶은 분</li> <li>- 셋째, 운동을 통해 업무 스트레스를 날려버리고 싶은 분</li> <li>- 넷째, 평소 헬스장에 가셨을 때 뭐부터 해야 할지 망설이게 되는 분</li> <li>- 다섯째, 살면서 운동을 배울만한 기회를 놓치셨던 분</li> </ul> <p><u>※ 연령, 성별, 신체조건 등은 운동하시는 데 크게 중요하지 않습니다. Group 운동이라 해도 본인 체력에 맞춰서 수행하시면 됩니다. 어려움이 있는 분들은 제가 보조를 맞춰드릴 겁니다.</u></p>				
비 고	<p>훈련 강도는 수강생들의 운동 수준에 따라 변동될 수 있습니다. 다만, 회차가 진행될수록 강도를 높여가는 걸 원칙으로 삼고 있습니다.</p>				

□ 차시별 강의 내용

※ 수업 시 InBody는 신청자에 한해 측정하겠습니다. 또한, 커리큘럼은 유연하게 변동될 수 있습니다.

차 시	강의 내용	비 고
1차시	오리엔테이션 + 기초체력	상담
2차시	기초체력(타바타 운동) + 머신웨이트(하체/코어)	*243m워킹런지 *루프밴드 운동
3차시	기초체력(타바타 운동) + 머신웨이트(상체/코어)	
4차시	기초체력(타바타 운동) + 머신웨이트(하체/코어)	*243m워킹런지 *루프밴드 운동
5차시	기초체력(타바타 운동) + 머신웨이트(상체/코어)	
6차시	기초체력(타바타 운동) + 머신웨이트(하체/코어)	*243m워킹런지 *루프밴드 운동
7차시	기초체력(타바타 운동) + 머신웨이트(상체/코어)	
8차시	기초체력(타바타 운동) + 프리웨이트(하체/코어)	*243m워킹런지 *루프밴드 운동
9차시	기초체력(타바타 운동) + 프리웨이트(상체/코어)	
10차시	기초체력(타바타 운동) + 프리웨이트(하체/코어)	*243m워킹런지 *루프밴드 운동
11차시	기초체력(타바타 운동) + 프리웨이트(상체/코어)	
12차시	기초체력(타바타 운동) + 프리웨이트(하체/코어)	*243m워킹런지 *루프밴드 운동
13차시	기초체력(타바타 운동) + 프리웨이트(상체/코어)	
14차시	기초체력(타바타 운동) + 프리웨이트(하체/코어)	*243m워킹런지 *루프밴드 운동
15차시	프리웨이트(하체/상체)	
16차시	프리웨이트(하체/상체)	
17차시	프리웨이트(하체/상체)	
18차시	프리웨이트(하체/상체) + 종강	