

2021 대학혁신사업 체력육성 2학기 성과 보고



팀장 이지혜
팀원 김민기

CONTENTS

PART
01

결과물 소개

PART
02
























성과 보고

PART
03

소감



영상 목록

 등운동.mp4  등척성 운동ver2  등척성운동.mp4  메인시퀀스.mp4  복근운동.mp4  서킷 트레이닝ver2  서킷트레이닝.mp4  어깨팔 운동.mp4  하체 근력운동.mp4  Design Your Own Exercise.mp4  Exercises with Water Bottles ver2.mp4  Exercises with Water Bottles.mp4 

1. 부위별 운동

- 등
- 하체
- 어깨와 팔
- 복근

2. 유형별 운동

- 고강도 유산소: 서킷 트레이닝 (1)(2)
- 등척성 운동 (1)(2)

3. 도구를 이용한 운동

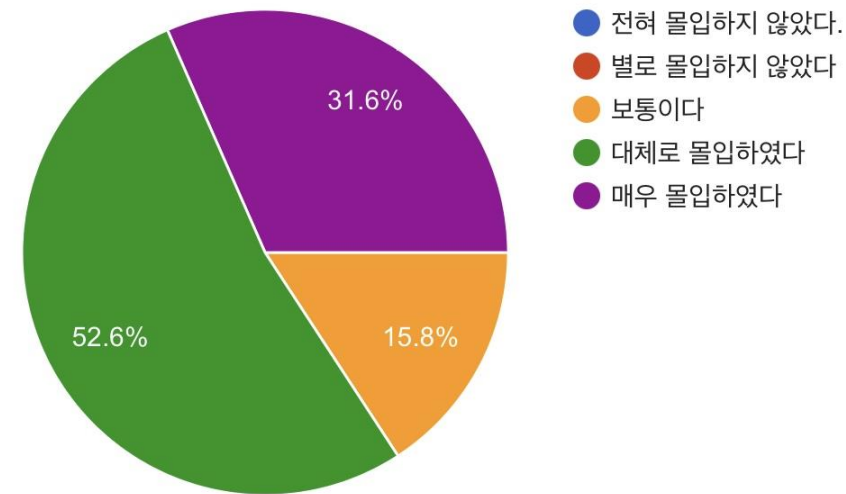
- 물병 운동 (1)(2)

4. 총정리 자유 운동

- Design Your Own Exercise

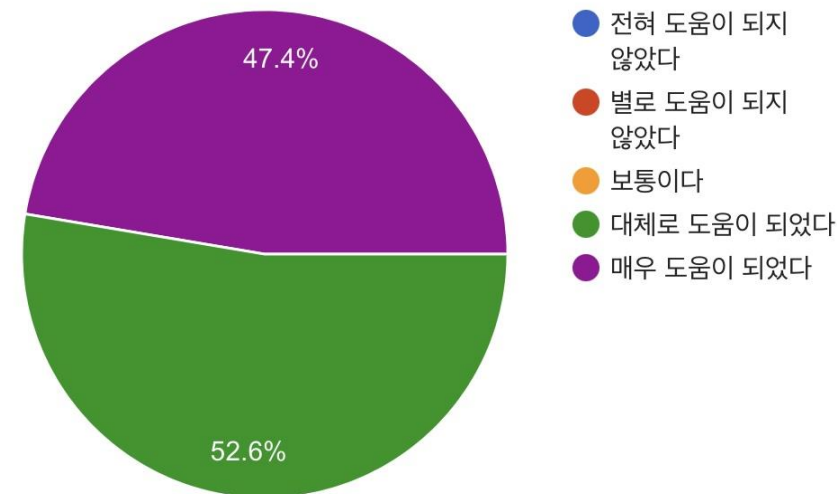
2. (필수) 해당 교양 강의의 활동 전반에 있어 얼마나 몰입하였습니까?

응답 19개



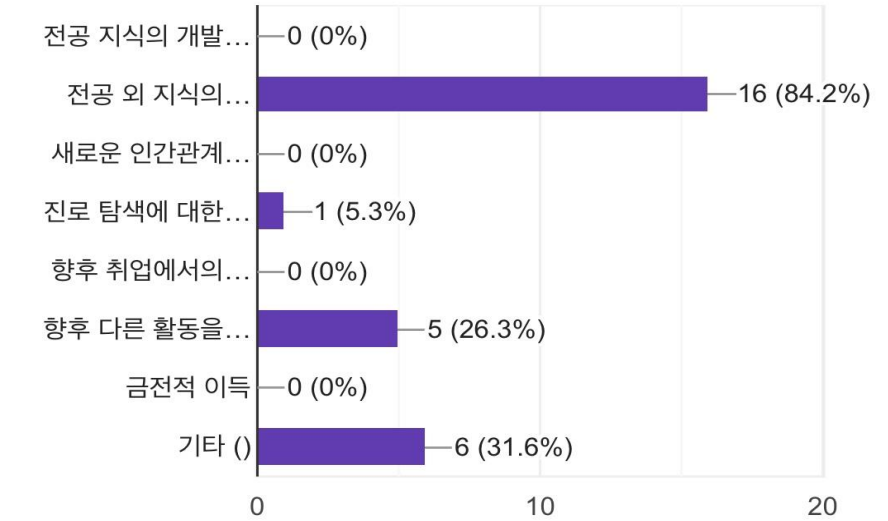
3. (필수) 해당 교양 강의가 전반적으로 본인에게 어느 정도 도움이 되었습니까?

응답 19개

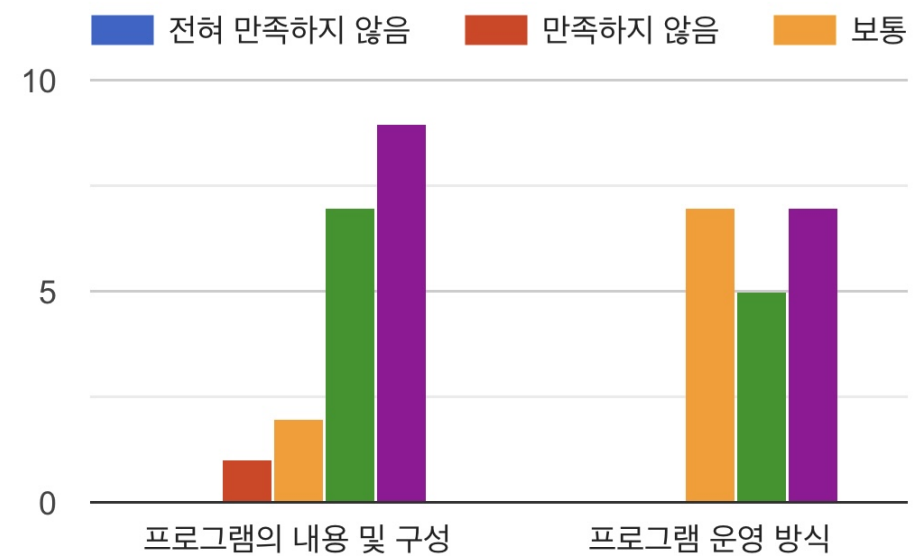


4. (필수) 해당 교양강의가 다음 중 어떤 면에서 도움이 되었다고 생각하십니까? (중복 응답 가능)

응답 19개

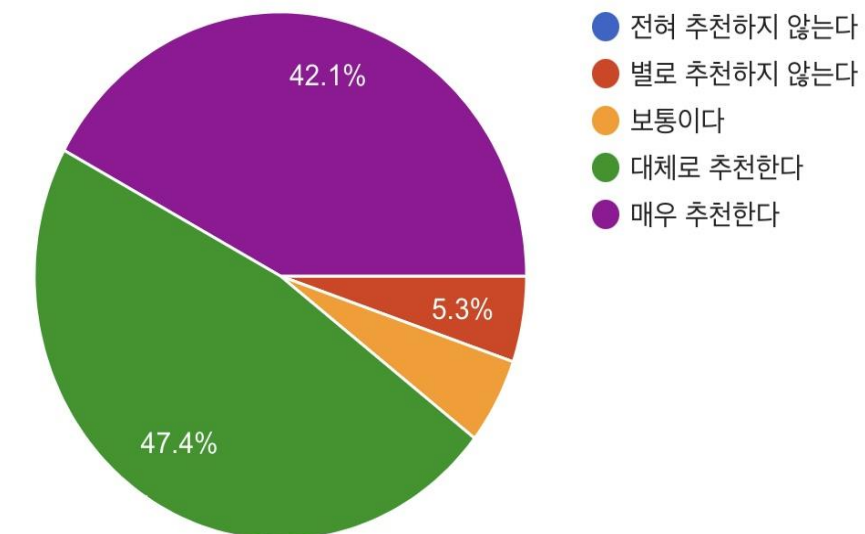


6. 해당 교양강의의 각 항목에 대해 어느 정도 만족하십니까?



7. (필수) 해당 교양강의를 다른 사람에게 추천할 의사가 있으십니까?

응답 19개



8. (필수)해당 강의에 있어 필요한 내용이나 보완해야 할 사항이 있다면 자유롭게 적어주십시오

비대면강의의 특성상 운동 과목은 각자의 자세를 확인하기 어려워 동작수행 이후 피드백이 조금 더 있으면 좋을 것 같습니다.

학생들이 운동을 따라할 때 자세를 교정해야 하는 경우 해당 학생의 이름을 호명해도 괜찮을 것 같습니다.

체력육성 프로그램만큼 비대면 수업의 제약이 클 수 있으나 이번 한 학기 동안 비대면으로 충분히 많은, 다양한 운동 방법을 배울 수 있었던 것 같다. 다만 한 가지 아쉬운 점은 아무래도 비대면이다보니 다같이 함께 운동하는 듯한 느낌이 적었던 것 같아 이 점이 개선될 수 있다면 보다 즐거운 수업이 될 것 같다.

1. 피드백의 문제

- 수업 시간: 실시간으로 개인 이름 호명 통한 피드백
- 수업 이후: 개별 과제에 대한 피드백

2. 비대면 상황 몰입도의 문제

- 수업 시간: 학생들과 소통하는 시간을 마련해 함께 운동하는 느낌 향상
- 수업 이후: 의사를 구한 후 개별 과제의 공유를 통한 몰입도 향상

Thank you for your attention!