

12 건강레저(Department of Health and Leisure Studies)

○ 교육목표

개인 삶에 대한 가치부여의 기준이 양적인 충족에서 생활 전반의 질적인 향상으로 전환됨에 따라 생활만족을 위한 다양한 충족의 한 방법으로 건강레저 관련 여가활동이 큰 몫을 차지하게 되었다. 이처럼 최근 고조되고 있는 여가활동에 대한 현대인의 관심은 여가시간의 증가와 더불어 앞으로 계속 고조될 전망이다. 따라서 체육은 건강, 레저, 웰빙, 삶의 질 등을 아우를 수 있는 확장된 개념이 필요하게 된다. 이에 본 전공은 건강과 레저에 대해 학문적이고 실천적인 접근을 통해 확장된 의미의 체육을 이해하고 가르칠 수 있도록 하는데 그 목적이 있다. 이를 위하여, 건강론, 여가론, 코칭론을 비롯한 각종 지도법 등의 이론적 탐구를 통해 학문적 지식과 이해를 갖추고 무용치료, 뉴스포츠 개발, 평생체육, 레저스포츠 실습 등의 실천적 접근을 통해 실천적 지식과 기능을 함양토록 한다.

○ 교육과정 구성

구 분	교 과 목 명	학 점	개설학기	비고
전공필수	여가 및 레크리에이션 연구	3	1-1	
	소매틱스와 웰니스	3	1-2	
전공선택	해양스포츠이론 및 실습	3	택 8	
	라인댄스	3		
	뉴스포츠이론 및 실습	3		
	야영이론 및 실습	3		
	Movement Therapy	3		
	승마이론 및 실습	3		
	전통레저의 이해 및 실습	3		
	배드민턴 실습 및 지도법	3		
	골프의 기초	3		
	골프경기지도론	3		
	포크댄스이론 및 실습	3		
	테니스실습및지도법	3		
	동계스포츠이론및실습 I	3		
	동계스포츠이론및실습 II	3		
	생존수영과 인명구조	3		
	요트항해 이론 및 실습	3		
대학원논문연구	3			
합 계		30		

○ 교과목 개요

■ 여가 및 레크리에이션 연구(Studies in Leisure & Recreation)

운동부족은 현대인의 건강을 저해하는 위험인자이다. 운동은 성장기 아동의 건강과 체력을 향상시켜 주고 성인들에게는 퇴행성 질환인 성인병을 예방하는 가장 좋은 방법으로 다양한 레저활동을 통해 건강을 관리하고 체력을 향상시킴으로써 질적으로 우수한 삶을 영위할 수 있도록 한다. 삶의 즐거움과 행복감, 그리고 체력 향상을 위하여 체계적이고 과학적인 이론과 직접 참여를 하며 교육현장에서의 교육내용 및 교수방법을 탐색한다.

■ 소매틱스와 웰니스(Somatics and Wellness)

이 교과목은 여가 활동을 통한 신체적, 정신적, 사회적 건강증진에 대한 이론과 실재를 다루는 교과목으로 학생들에게 웰니스의 다양한 측면과 여가활동이 정신 건강에 미치는 긍정적인 영향에 대한 이해를 촉진하는 것을 목적으로 한다. 스포츠, 무용, 명상, 요가, 에코레저 등 다양한 형태의 여가 활동 유형에 대한 소개와 체험을 바탕으로 스트레스 관리, 감정조절, 행복감 증진을 위한 건강증진 전략을 학생들 스스로가 설계하고 실천하는 역량을 함양하도록 한다.

■ 해양스포츠 이론 및 실습(Theory and Practice of Marine Sports)

해양 스포츠에 대한 개괄적인 기초이론을 통하여 해양스포츠의 종류와 장비의 발달과정, 기초적인 운영방법 등 해양 스포츠의 개념을 이해한다. 구체적으로 수상스키, 윈드서핑, 스쿠버다이빙, 요트, 수상안전 및 구급법 등이 포함된다.

■ 라인댄스(Line Dance)

라인댄스는 자연스러운 ‘걷기’ 움직임을 바탕으로 이루어진 운동으로 파트너가 필요 없이 여러 명이 선상에서 동서남북의 4방향으로 몸을 전환하여 정해진 루틴에 따라 추는 춤을 말한다. 본 과목에서는 라인댄스의 원리, 기본 스텝 및 움직임을 익힘으로써 교육현장에서의 교육 내용 및 교수 방법을 탐색한다.

■ 뉴스포츠이론 및 실습(Theory and Practice of New Sports)

최근 티볼이 교과과정에 포함되는 등 학교 체육의 현장에서 뉴스포츠 프로그램이 도입되고 있다. 뉴스포츠를 체육수업에 활용함으로써 학교체육의 활성화에 이바지하고 이런 현상은 생활체육 현장에도 적용되어질 것으로 보인다. 단, 현재의 뉴스포츠는 외국에서 개발된 수 입형 뉴스포츠가 대부분으로서 국내 학교교육현장에 적합한 모델 개발의 필요성이 적극적으로 대두되고 있다. 본 과정은 이런 수요를 충족시키도록 뉴스포츠에 대한 전반적인 이해와 더불어 한국형 뉴스포츠의 개발 및 적용을 고민해보는 기회를 제공한다.

■ 야영이론 및 실습(Theory and Practice of Camping)

야영을 통하여 자연 속에서 집단적, 자율적인 생활을 함으로써 다수 속의 자기를 객관적으로 보고 참된 협력과 공동의 생활을 체험할 뿐만 아니라, 야영생활의 기술을 익히면서 체력과 정신력을 단련하여 이론과 실재를 겸비한 교육을 통해 교수-학습 상황에 적용할 수 있는 지식을 배양하는데 목적이 있다. 구체적으로 야영법, 설영법, 오리엔티어링, 지도와 나침반, 응급처치, 개척물 제작, 감각훈련, 탐험활동 등이 포함된다.

■ Movement Therapy(Movement Therapy)

무용에서 놀이적 요소-창조성, 몰입, 즐거움, 실험정신, 결과보다는 과정, 즉흥성-을 적용하여 무용교육의 가능성을 탐색한다. 이를 위해 놀이를 통한 무용교육의 내용을 이해하고, 실제 현장에 적용하기 위한 교수방법을 이해하고 습득한다.

■ 승마이론 및 실습(Theory and Practice of Horse Riding)

주5일제 근무로 인한 여가시간의 증가, 건강에 대한 관심이 커지면서 여가를 즐기려는 사람들이 많아지고 있는 현대인의 생활 속에서 다양한 여가 이론을 올바르게 이해하고 탐구하며, 현장 지도자로서 갖추어야 할 소양들을 배양하고, 다양한 여가 이론들을 현장에 접목할 수 있도록 토론 및 연구한다.

■ 전통레저이론 및 실습(Theory and Practice of Traditional Leisure)

건강교육은 건강을 유지·보호·증진시키는 것을 목적으로 한 교육으로 크게 개인위생과 공중위생으로 나누어진다. 학교에서의 건강교육은 학교생활 측면, 건강서비스 측면, 건강교수 측면의 세 영역으로 나누어진다. 건강교육을 학교교육에서 강조하게 된 것은 1818년 미국에서 전통적 교육의 개조를 시도한 진보적 교육연맹과, 전국 중등교육개선협회가 교육의 7대 목표 중의 하나로 포함시키면서 부터이다. 이러한 건강교육을 본 교과에서는 생리학 및 스포츠 의학 등에 바탕을 두고 평생교육으로서의 건강교육에 대하여 탐구하도록 한다.

■ 배드민턴 실습 및 지도법(Teaching Method and Practice of Badminton)

테니스, 탁구 등의 라켓구기는 성별, 연령, 공간의 제약을 크게 받지 않고, 자신의 운동량과 능력 수준에 따라 즐길 수 있는 운동으로, 학교나 가정 또는 사회속에서 즐겁게 참여할 수 있도록 라켓구기의 기본적인 이론과 기술, 그리고 게임능력과 지도법을 기를 수 있도록 한다.

■ 골프의 기초(Fundamentals of Golf)

골프에 대한 전반적 개요로서 골프의 특성과 가치를 이해하고, 골프의 기초기술을 익힌다. 더불어 골프의 과학적 기초에 따른 심리적 요인과 동작의 역학적 분석을 통하여 기술 수준을 향상시키며, 골프를 즐길 수 있는 기본적인 자질을 갖추도록 한다.

■ 골프경기 지도론(Instruction Theory of Golf Game)

골프경기의 특성을 바르게 이해하고, 숙달된 개인 기술의 연습 및 지도에 대한 이론과 실기를 체계적으로 습득하여 현장 지도자로서 전문적 소양을 배양하고, 교육 현장에서의 교육내용 및 교수방법을 탐색하여 학교 및 사회에서 지도자로서의 전문적인 지도법을 향상시킨다.

■ 포크댄스이론 및 실습(Theory and Practice of Polk dance)

세계 여러 나라는 제각기 그 나라 고유의 민속 무용을 가지고 있다. 우리나라 사람들이 탈춤이나 강강술래를 즐겨 추었듯이, 스페인 사람들은 플라멩고 춤을 즐겨 추었고, 아르헨티나 사람들은 탱고를 대표적인 춤으로 내세운다. 이러한 민속 무용은 그 나라의 문화와 민족성을 반영하고 있고, 그 나라의 대다수 국민들에게 보급되어 있다. 따라서 그 나라의 민속무용을 배우는 것은 그 나라를 이해하는 데 도움이 된다. 따라서 세계 여러 나라의 민속 무용의 역사와 특성, 효과 등을 이해하고, 다양한 민속무용을 익힘으로써 교육현장에서 전문적인 지도자로서의 전문 능력과 지도법을 갖추도록 한다.

■ 테니스 실습 및 지도법(Teaching Method and Practice of Tennis)

테니스의 특성과 효과를 이해하고, 기초 기술 및 전술에 대한 이론과 실기를 체계적으로 습득하여 경기 능력을 배양한다. 또한 학교나 사회에서 즐겁게 누구나 참여할 수 있도록 현장지도자로서의 자질을 함양한다.

■ 동계스포츠 이론 및 실습 I (Theory and Practice of Winter Sports I)

동계스포츠가 갖는 경쟁적 요소의 저변에는 레저 형태의 스키, 스노보드, 스케이팅 등의 다양한 활동들을 생각할 수 있으며, 체육학적 차원에서 이러한 요소는 더욱 중요하다 할 수 있다. 따라서 다양한 동계스포츠에 대한 기초적인 이론과 실기를 습득하여 현장 지도자로서의 자질과 태도를 배양하도록 한다.

■ 동계스포츠 이론 및 실습 II (Theory and Practice of Winter Sports II)

현대 생활에서 레저 활동으로 각광을 받고 있는 스키, 스노보드, 스케이팅 등의 다양한 동계스포츠 활동을 체육학적 차원에서 보다 심화시켜 동계스포츠의 전문적인 지식과 실기 기능을 향상시켜 현장 지도자로서 보다 심화된 전문 능력을 배양할 수 있도록 한다.

■ 생존수영과 인명구조(Survival Swimming and Life Saving)

수상스포츠에 대한 개괄적인 기초이론을 통하여 수상스포츠의 종류와 장비의 발달과정, 기초적인 운영방법 등 수상스포츠의 개념을 이해한다. 또한, 다양한 수상스포츠를 경험함으로써 이론과 실기를 겸비한 현장 전문가로서의 전문능력을 향상시킨다. 구체적으로 수상스키, 윈드서핑, 스쿠버다이빙, 요트, 수상안정 및 구급법 등이 포함된다.

■ 요트항해 이론 및 실습(Theory and Practice of Sailing Yacht Navigation)

이 교과목은 세일링 요트 항해의 이론과 함께 해양스포츠 활동과 관련된 수상안전, 해상안전, 요트 이론, 범주 원리, 관련 법령 및 구급법, 해양문화 등을 학습한다. 학생들은 안전한 세일링 및 다양한 해양 스포츠 활동을 위한 기본 지식을 습득하고, 이를 토대로 학생들은 세일링의 즐거움과 팀워크의 중요성을 체험하며, 안전한 항해 및 응급 상황 대처 능력을 함양함과 동시에 요트를 조종하여 먼 바다를 항해할 수 있는 역량을 함양한다. 이 교과목에서는 요트 조종 실습을 위해 실습수업이 포함되며, 실습은 집중수업의 형태로 이루어진다.

■ 대학원논문연구(Reading and Research in Leisure & Recreation)

이 교과목은 학위논문 및 연구논문을 작성하기 위한 지침을 제공하기 위한 강좌로서 레저레크리에이션 분야의 연구동향과 학 및 연구를 위한 참고문헌 학습, 도서관·인터넷 등을 통한 문헌연구 수행능력 개발, 논문제출을 위한 준비연구, 연구주제의 논문학습 및 관리를 수행한다.

■ 음악이론 II (Theory of Music II)

음악과 교육과정에 근거하여, 교사가 교육 현장에서 국악 영역을 지도하는데 필요한 국악이론을 교과서 내용분석을 중심으로 교수하고 습득한 국악이론을 바탕으로 오르프교육개념을 국악지도와 연계하는 방안을 탐구할 수 있도록 지도한다.

■ 오르프리듬교육(Teachings on rhythm)

리듬첸트, 리듬패턴, 리듬합주, 리듬즉흥연주, 말하기(speech), 구음(oral sound, vocable), 여러 가지 리듬 구성 및 그 연주를 통하여 오르프 교수법의 리듬 연주, 기악 실기 학습(활동)을 강화한다.

■ 피아노즉흥연주(Piano Improvisation)

오르프 교수법의 주요 개념인 즉흥 연주 기술을 개발시키기 위하여 건반에서의 문답형 즉흥연주, 리듬변주, 5음 음계적 선율 연주/변주, 화음 변주, 박자 변주, 조바꿈 등을 포함하는 건반 즉흥연주 기술을 습득하도록 한다.

■ 오르프음악교수세미나(Seminar in Orff Music Teaching)

오르프 교수법 및 초등음악교육 분야의 국내외 연구결과에 대하여 검토하고, 각자 관심있는 연구 주제를 설정하여 이와 관련된 연구를 조사 비교 분석하여 발표 토론하도록 한다. 이를 통해 오르프 교수법과 음악교육의 최근 연구 동향을 파악하여 학술적 가치와 학교 음악수업에 교육적 활용성을 지닌 연구 주제를 탐색하여 자신의 연구로 발전시키도록 한다. 또한 음악연구에 필요한 기본적인 연구 수행능력을 개발하기 위해 논문 작성과 관련된 다음 내용을 강의 주제로 다룬다: 음악교육연구의 유형과 분류방식, 연구문제의 설정, 연구절차, 자료조사와 수집방법, 현대화된 검색기술의 활용, 연구논문의 구성체제 및 작성 기준, 인용과 참고문헌 기술방법.

■ 오르프교재연구(Teaching Materials on Orff)

오르프 교수법(Orff-Schulwerk)에서 다루어지는 음악, 악보 등을 중심으로, 오르프 교수법 지도에 필요한 교재를 조사하고, 교재 내용을 비교하며 분석한다. 이밖에 외국의 동요, 민요, 여타 음악 등의 문헌을 소개 한다.

■ 오르프교육 연구보고서 작성법(Methodology in Research Paper of Orff Education)

오르프교육 전문가로서 수행해야 하는 연구보고서 작성에 대한 이해를 도모하기 위하여 연구보고서 작성방법에 대하여 연구한다. 이를 위해 학술연구보고서의 구성체제 및 작성 기준, 인용과 참고문헌 기술방법 등의 학술논문과 연구보고서 작성의 외형적 요소를 검토하고 서식에 적합하게 연구보고서가 기술될 수 있도록 한다. 각 수강생이 선정한 연구주제에 타당한 연구방법과 연구절차에 의해 연구가 수행되고 효율적인 관련 자료의 수집이 이루어질 수 있도록 안내 지도하며, 학술적 당위성과 교육적 유용성을 지닌 연구가 산출될 수 있도록 보고서 작성의 제반적인 문제를 심도 있는 실습을 통해 탐구하도록 한다.

■ 창의적 건반연주앙상블(Creative Keyboard Music Ensemble)

오르프 음악교수법에서 창의적 앙상블은 중요한 학습활동으로 다양한 오르프 악기와 여러 건반악기 매체를 사용하여 음악적 창의성을 개발할 수 있는 지도방안을 연구한다. 유아부터 청소년 및 성인에 이르는 다양한 연령층의 학습자를 대상으로 다양한 교수-학습 환경에 도입할 수 있는 건반합주 유형 및 악기 편성에 대해 알아보고 기존 악곡을 기반으로 하는 즉흥적건반연주 앙상블 편곡법에 대해서 연구한다. 디지털 피아노의 여러 기능과 오르프 악기를 활용하는 건반합주방법을 실습하면서 건반합주 연주능력을 신장하도록 한다. 이와 아울러 학교 음악수업의 음악교과서나 기존 피아노교재를 활용하여 앙상블 경험을 제공할 수 있는 다양한 교수-학습 전략에 대해 토의하면서 창의적 건반연주와 앙상블 지도에 대한 교수법적 안목을 함양하도록 한다.

■ 달크로즈 음악교수법(Dalcroze Music Teaching Method)

달크로즈(Dalcroze) 유리드믹스(Eurhythmics) 음악교수법은 코다이 교수법, 오르프 슐베르크교수법과 함께 3대 국제적 음악교수법의 하나로 세계 여러 나라의 음악지도에 중요한 교수법으로 활발히 도입되고 있다. 우리나라의 음악 교육과정에서도 달크로즈 음악교수법에 근거하여 신체표현이 강조되고 있는 바 달크로즈 유리드믹스에 대한 이해를 높이고 현장 음악지도에 도입할 수 있는

실제적인 교수능력을 함양하고자 한다. 달크로즈 교수법의 교육원리, 단계적교육과정 구조, 지도방법 및 교수전략 등을 심도 있게 고찰하면서 교육과정에 제시된 음악적 개념을 신체로 표현할 수 있는 다양한 방법을 실습 위주로 체험하도록 한다. 또한 달크로즈 음악교수법의 주요 요소인 음악놀이(music play)와 음악게임(music game)을 기반으로 하는 교수-학습 활동에 대해 연구하면서 다양한 연령층의 학습자를 위한 놀이 중심 수업방법에 대해 알아보도록 한다.

■ 국악지도법(Teaching method of the Korean traditional music)

국악의 기초 이론과 국악기, 국악곡을 이해하고, 국악 교육의 제반 문제와 실제 지도에서 필요한 것을 체계화 한다.

■ 국악의 이해(The comprehension of Korean traditional music)

국악의 기초이론을 이해하여 교육현장에서 체계적이고 이해하기 쉽게 지도할 수 있게 한다. 악기와 악기편성, 악곡이 현재의 모습으로 형성되는 과정 등 교사로서 반드시 알아야 할 국악의 기본적인 지식을 습득할 수 있다.

■ 음악감상법(music appreciation)

음을 재료로 하는 음악은 이를 듣고 향유하는데서 그 접근을 시작한다.

‘아는 만큼 들린다’라는 말처럼 음악을 듣고 향유하는데 깊이를 더하기 위해서는 자신이 듣는 음악에 대한 기본적인 정보를 이해하고 그 배경을 알고 있을 때 진정한 감상이 이루어 질 수 있다. 이에 매 학기 음악분야에 대한 특정 주제를 선정하고 이에 대한 다양한 문헌 자료와 감상 자료들을 포괄하여 음악감상의 직접적인 접근 방법을 제시하고자 한다. 또한 음악을 감상하고 심화시켜 이를 심미적 체험으로 승화시키기 위해 음악감상 관련 특정 주제를 선정하여 심도 있는 세미나 및 토론의 장을 개최하여 자신의 감상 뿐 아니라 소통하고 공유할 수 있는 음악감상의 접근법에 대해 배워보도록 하는데 본 교과와 목적을 둔다.

■ 범창 지도법(teaching pedagogy for singing)

범창이란 ‘노래 지도 시 교사가 시범으로 노래 부르는 행위 또는 불러지는 노래’를 의미한다.

음악교육에 있어 가창은 특별한 도구 없이 접근이 용이하고 다양한 교육적 효과를 지닌 주제로 중요한 위치를 차지하고 있다.

많은 가창 지도는 교사의 ‘노래하기’를 따라하는 형태를 지니고 있으며 이에 대해 현장 교사들의 음악적 수업 전문성에 대한 부담은 자연스럽게 증가하고 있다.

이러한 대책으로 소프트웨어 프로그램 등 ‘노래 부르기’를 위한 프로그램 등이 개발되어 사용되고는 있지만 교사 자신의 시범을 통한 실제적인 학습자와의 교류가 가장 이상적이라 할 수 있다.

이에 교실 가창 수업 전반에 관련한 교사의 수업 전문성에 대해 살펴보고 교사 자신의 전문성 신장을 위한 레퍼토리 개발 및 가창 기법 전반에 대해 연구해 본다.