

2023Year 1st Semester Syllabus

Created Date	2023-01-05 14:50:48		Last-Modified	2023-01-05 16:24:10
Course Title	POWER DIET		Course Code-Section	UCL1219-01
Credit/Time/ Experiment, Lab, Practical Technique Time	1/(Mon1,2)		Department	Sports and Health
Time	(Mon1,2)		Location	(Spo(Fitness Center))
Exam Date & Time	Midterm exam		Final exam	
Class Language			Evaluation Type	Pass/None Pass

Instructor's Profile	Name	park ji hye	Contact Information	Telephone	
	Department	DEPARTMENT OF SPORT INDUSTRY STUDIES		Mail	HOBANG1922@ HOTMAIL.COM
	Office			Interview information	HOBANG1922@ HOTMAIL.COM

TA's Name & Contact	Name		Contact Information	Telephone	
---------------------	------	--	---------------------	-----------	--

Course Description Brief Introduction of the Course	<p>수업을 통해 운동과 식이를 통한 건강한 다이어트 방법을 알려 주는 것을 목적으로 한다. 각 부위별 운동과 다양한 운동 방법을 배운다.</p> <p>The purpose is to teach healthy diet methods through exercise and diet through classes. Learn how to exercise for each part and how to exercise</p>			
Course Goals	1.	Korean	체력과 다이어트 이해	10%
		English	Understand of fitness and diet	
	2.	Korean	각 부위별 운동 방법을 배움	60%
		English	Learn how to weight training for every body part	
	3.	Korean	여러가지 운동 방법을 배움	30%
		English	Learn different types of exercise	
	4.	Korean		
		English		
	5.	Korean		
		English		

Core Competencies	The total measurable competencies must be 100%. Each course objective should set the competency as 25%. The core and major competencies should equal at least 50%.						
	Communication and Teamwork	70%	Convergent Thinking	30%	0%		
Sub-Competencies/Learning Unit1							
Sub-Competencies/Learning Unit2							
Sub-Competencies/Learning Unit3							
Core Competencies(Liberal Arts)Major competency(Must reflect the interrelationship between core competencies (elective courses) and major competencies (major studies).						
Sustainable Development Goals							
Average Recommended Amount of Learning per	Average Reading Volume		Average amount of writing(Based on A4)				
Course Methods (%) Total Amount 100	Lecture	Practice Training	Presentation	Dabate	Team Project		
	10%	80%	0%	0%	10%		
Course Methods 2 Select Relevant Items	PBL Subject	Capstone Design	CBL, Social Innovation Course	Flipped Classroom	Work Experience,Internsh		
Grading Policy(%) Total Amount 100 Free Input for Other Information	Midterm exam	Final exam	Quiz	Individual Assignment	Team Assignment	Attendance	Others
	30%	30%	0%	30%	10%	0%	0%
Assignment/ Report, Project Guide	Title of Assignment/Project Name, and Method of Filling Out		Submission Deadline	Type of Submission and Method			
	운동기구(커틀뱅, 짐볼 등)의 이해와 사요방법 발표		2023-6-12				
	개운 운동 일지-매주						
Prerequisite			Online Course Address	LearnUs			
Course Material	Course Material Name	Author	Publisher	Publish Year	ISBN		
Main Learner Precautions	Yonsei university overweight student -연세대학교 과체중 학생; 체질량 지수가 20% 이상인 학생을 대상. 체질량 지수(BMI) = 체중(kg) ÷ 키의 제곱(m ²) 개인운동 매주-주2회/근력운동 5회(윗몸. 팔굽혀펴기, 스쿼트 각 30회)						
Attachment							

Weekly Plan

week	Period	Weekly Topic & Contents	Remarks
1	2023-03-02 2023-03-08	Orientation	(3.2.) Spring semester classes begin (3.6. - 3.8.) Course add and drop period
2	2023-03-09 2023-03-15	Orientation In-body(measure body composition) Physical test(measure body composition, sit-up, push-up, 50m run, 1k run, standing one leg) Preparation- out door shoes	
3	2023-03-16 2023-03-22	Free weight training Aerobic exercise	
4	2023-03-23 2023-03-29	Resistance Machines(upper body) Aerobic exercise	
5	2023-03-30 2023-04-05	Resistance Machines(lower body) Aerobic exercise	
6	2023-04-06 2023-04-12	Resistance band exercise Aerobic exercise Preparation-resistance band	(4.7.) First third of the semester ends
7	2023-04-13 2023-04-19	Free weight training	
8	2023-04-20 2023-04-26	No class-individual exercise	(4.20. - 4.26.) Midterm Examinations
9	2023-04-27 2023-05-03	Tracking at Mt. An(beside our school)	(4.27. - 5.1.) Course withdrawal period (5.2. - 5.4.) Application period for S/U evaluation
10	2023-05-04 2023-05-10	Group exercise-aerobic exercise Tabata workout	(5.2. - 5.4.) Application period for S/U evaluation (5.5.) Children's day 05.05 어린이날
11	2023-05-11 2023-05-17	Group exercise-aerobic exercise Circuit training	(5.15.) Second third of the semester ends
12	2023-05-18 2023-05-24	Group exercise-aerobic exercise Interval training	
13	2023-05-25 2023-05-31	Group exercise-aerobic exercise Resistance band	(5.27.) The day of Buddha's coming 05.27 부처님오신날
14	2023-06-01 2023-06-07	Group exercise-aerobic exercise	(6.6.) Memorial day 06.06 현충일
15	2023-06-08 2023-06-14	In-body(measure body composition) Physical test(measure body composition, sit-up, push-up, 50m run, 1k run, standing one leg) Preparation- out door shoes	(6.8. - 6.14.) Self-study

16	2023-06-15 2023-06-21	No class-individual exercise	(6.15. - 6.21.) Final Examinations
----	--------------------------	------------------------------	------------------------------------

출석의무

- 실제 수업시수의 1/3 이상을 결석한 학생은 시험결과와 관계없이 F 또는 NP의 성적을 받게 됩니다.
- 중간, 기말시험을 실시하지 않는 교과목은 해당 기간 중 수업을 실시합니다.

장애학생 지원

- 학기 시작 전에 담당교수와의 면담을 통해 출석, 강의, 과제 및 시험에 관한 교수학습지원 사항을 요청할 수 있으며, 요청한 사항에 대해 담당교수 또는 장애학생지원실을 통해 지원받을 수 있습니다.

- 강의, 과제 및 시험 응시 시, 가능한 장애유형별 지원 예(실제 지원 내용은 강의 특성에 따라 달라질 수 있음)

[강의]

- 시각장애: 교재제작(디지털, 점자, 확대교재 등), 대필지원 학생 청강 허용
- 지체장애: 교재제작(디지털교재), 대필 및 수업보조지원 학생 청강 허용, 지정좌석 배정
- 청각장애: 대필지원 학생/문자통역지원 인력(속기사, 수어통역사) 청강 허용, 강의 녹취 허용
- 지적장애/자폐성장애: 대필지원 학생 및 수업 멘토 청강 허용

[과제 및 시험]

- 시각장애/지체장애/청각장애: 과제 제출기한 연장, 과제 및 제출방식 조정, 시험시간 연장, 시험문항 및 응답 방식 조정, 별도장소 제공, 대필지원 학생 연계 등
- 지적장애/자폐성장애: 개별화 과제 제출 및 대체 평가 실시 검토

안전주의

- 이공계열 및 생활과학계열 등 실험실 환경안전교육 이수대상자는 개강 전 온라인교육을 이수하고 첫 시간에 이수증을 제출하여야 하며, 미제출자는 수업 참여를 불허합니다.
- 체육실기 수업 전 반드시 준비운동을 하여야 하며, 심혈관질환, 만성호흡기질환을 가진 학생은 사전에 의사와 상담하여 운동가능여부를 확인하여야 합니다.