

<표 IV-3> 학습과정의 수업계획서

1. 강의개요							
학습과목명	몸다스리기I	학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간	4	강 의 실	-	수강대상	예술학사 연극학	E-mail	
2. 교과목 학습목표							
<p>무대 예술의 실현자로서 배우의 신체는 항상 깨어있어야 하고 준비 되어 있어야 한다. 본 수업을 통해서 배우의 신체를 훈련시키는 방법을 배우며 근육의 이완에서 시작하여 신체의 조절 및 탄력과 공간 익히기를 통하여 자신의 움직임의 제어를 하고 무대에서의 움직임을 자유롭게 하는 방법을 학습한다.</p> <p>단순히 몸의 기술적 표현으로 끝나지 않고 창의적 과정으로 발전시켜 무대에서 창조적인 인물을 표현할 수 있도록 한다. 또한, 공연예술이 기술적 결과물이 아닌 진실을 바탕으로 한 감성적인 예술이라는 기본적인 인성적인 자세를 배양한다.</p>							
3. 교재 및 참고문헌							
<p>1) 주교재 : 무대동작입문 / 오진호 / 도서출판 예니 / 2014</p> <p>2) 부교재1 : 이운택의 연기훈련 / 이운택 / 공간미디어 / 2000</p> <p>3) 부교재2 : 배우수련 / 안민수 / 헤르메스 미디어 / 2009</p>							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
제 1 주	1	<ul style="list-style-type: none"> ◦강의주제 : 호흡 ◦강의목표 : 인간의 본질적 호흡훈련 ◦강의세부내용 : 모든 움직임의 기본이 되는 호흡훈련을 한다. ◦수업방법 : 강의, 실습 				부교재 1 (p31~p54) 빔 프로젝터, 노트북	
	2	<ul style="list-style-type: none"> ◦강의세부내용 : 몸을 자연스럽게 움직일 수 있는 신체의 에너지를 되찾아 배우가 무대 위에서 언제든지 자신을 변화 시키고 강한 에너지를 조절할 수 있는 호흡 훈련을 습득한다. ◦수업방법 : 강의, 실습 					
	3	<ul style="list-style-type: none"> ◦강의세부내용 : 호흡을 이용한 스트레칭 (Floor에서 누운 상태로 호흡을 느끼며 일어서는 과정 안에 머리끝부터 발끝까지 스트레칭이 이루어지게 한다.) ◦수업방법 : 강의, 실습 					
	4	<ul style="list-style-type: none"> ◦강의세부내용 : 호흡을 이용해 몸의 에너지의 흐름을 느낀다. (눈을 감고 가만히 서있는 상태에서 에너지의 흐름에 따라 자신의 몸이 어떻게 움직이는지 관찰한다.) ◦수업방법 : 강의, 실습 					
제 2 주	1	<ul style="list-style-type: none"> ◦강의주제 : 신체 ◦강의목표 : 호흡을 이용한 신체의 움직임 ◦강의세부내용 : 호흡을 신체를 자유롭게 변화시킨다. 신체 훈련을 통해서 호흡과 신체의 상하운동을 분리시켜준다. ◦수업방법 : 강의, 실습 				부교재 1 (p55~p86) 빔 프로젝터, 노트북	
	2	<ul style="list-style-type: none"> ◦강의세부내용 : 인간의 하체는 속도를 조절하고 지탱하며 상체는 이것을 표현해내는 표현수단임을 인식한다. ◦수업방법 : 강의 					

	3	<ul style="list-style-type: none"> 강의세부내용 : 다섯가지 발자세 (Fifth Position)를 이용하여 바닥을 지탱하는 힘을 길러준다. 수업방법 : 강의, 실습 	
	4	<ul style="list-style-type: none"> 강의세부내용 : 폴드브라 (Port de Bra)를 이용하여 상체의 움직임을 자유롭게 훈련한다. 수업방법 : 강의, 실습 	
제 3 주	1	<ul style="list-style-type: none"> 강의주제 : 유연성 강의목표 : 신체의 이완과 움직임 강의세부내용 : 신체의 결합 조직 건, 인대, 근육의 탄력을 이용하여 관절의 가동성과 분절 운동을 확대하면서 움직여 본다. 수업방법 : 강의, 실습 	부교재 1 (p66~p74) 빔 프로젝터, 노트북
	2	<ul style="list-style-type: none"> 강의세부내용 : 신체를 자각하고, 늘리고, 구부리고, 펼치면서 지탱할 수 있는 방법들을 훈련한다. 수업방법 : 강의 실습 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> 강의세부내용 : 뿌리에와 탕뚱 동작을 이용해 하체의 근육을 강화시키는 훈련을 한다. 수업방법 : 강의, 실습 	
	4	<ul style="list-style-type: none"> 강의세부내용 : 다섯가지 발자세와 폴드브라를 응용하여 연결동작으로 발전시킨다. 수업방법 : 강의, 실습 	
제 4 주	1	<ul style="list-style-type: none"> 강의주제 : 의도적인 동작 강의목표 : 동작의 의도를 정확하게 표현하기 강의세부내용 : 단순하다고 생각되어지는 동작을 여러 단계로 나누어 보기 수업방법 : 강의, 실습 	주교재 (p29~p49) 빔 프로젝터, 노트북
	2	<ul style="list-style-type: none"> 강의세부내용 : 일반적 위치 이동의 다양한 형태를 이용하기 - 걷기, 달리기, 점프 등 수업방법 : 강의, 실습 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> 강의세부내용 : 신체 자세를 만드는 움직임의 다양한 형태를 이용하기. - 앉기, 서기, 눕기 등 수업방법 : 강의 실습 	
	4	<ul style="list-style-type: none"> 강의세부내용 : 단순 일상생활에서의 동작을 이용하기 - 먹기, 마시기, 던지기, 붙잡기, 주고받기 등 수업방법 : 강의 실습 	
제 5 주	1	<ul style="list-style-type: none"> 강의주제 : 주의력, 기억력, 움직임의 관리 강의목표 : 집중을 방해하는 요소들을 이해하고 신체 동작에 집중하기 강의세부내용 : 올바른 방향으로 신체에 주의 집중하기 수업방법 : 강의, 질의 응답 	주교재 (p59~p64) 빔 프로젝터, 노트북
	2	<ul style="list-style-type: none"> 강의세부내용 : 다양한 형태의 기억력 활용하기 - 시각, 논리, 감정, 동작에 대한 기억력 수업방법 : 강의, 실습 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> 강의세부내용 : 동작기억을 통한 움직임의 재구성 수업방법 : 강의, 실습 	
	4	<ul style="list-style-type: none"> 강의세부내용 : 자연적으로 발생하는 실수들을 관찰하고 토론해본다. 	

제 6 주	1	<ul style="list-style-type: none"> ◦수업방법 : 강의, 실습 ◦강의주제 : 힘과 속도 ◦강의목표 : 필요한 힘과 속도를 이해하기 ◦강의세부내용 : 일상의 동작을 움직이며 속도의 변화를 만들어보기 	<p style="text-align: center;">주교재 (p65~p69)</p> <p>빔 프로젝터, 노트북</p>
	2	<ul style="list-style-type: none"> ◦수업방법 : 강의, 실습 ◦강의세부내용 : 순간적으로 정지하기, 움직이지 않고 서있기 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> ◦수업방법 : 강의, 실습 ◦강의세부내용 : 동작의 힘의 변화를 이용하기 	
	4	<ul style="list-style-type: none"> ◦수업방법 : 강의, 실습 ◦강의세부내용 : 빠르기를 조절하여 몸의 중심이동을 할 때 근육의 쓰임의 변화를 관찰한다. ◦수업방법 : 강의, 실습 	
제 7 주	1	중간고사	
	2		
	3		
	4		
제 8 주	1	<ul style="list-style-type: none"> ◦강의주제 : 기민성과 조정 ◦강의목표 : 상황을 빠르고 정확하게 인지하고 적절한 동작 활용하기 ◦강의세부내용 : 느슨하거나 너무 조여진 근육은 잘못된 움직임의 만들어낸다. (건강한 신체를 만드는 운동 방법에 대한 설명 ex: 좋은 예, 나쁜 예를 보여준다.) 	<p style="text-align: center;">주교재 (p74~p79)</p> <p>빔 프로젝터, 노트북</p>
	2	<ul style="list-style-type: none"> ◦수업방법 : 강의, 실습 ◦강의세부내용 : 근육이 충분한 힘과 탄력을 지니고, 우리의 몸을 잘 조절된 상태로 만들 수 있게 훈련 한다. 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> ◦수업방법 : 강의, 실습 ◦강의세부내용 : 호흡과 스트레칭이 결합된 요가동작을 이용하여 근육을 충분히 이완, 수축 할 수 있게 훈련한다. 	
	4	<ul style="list-style-type: none"> ◦수업방법 : 강의, 실습 ◦강의세부내용 : 파트너의 동작에 반응해본다. 	
제 9 주	1	<ul style="list-style-type: none"> ◦강의주제 : 동작의 템포와 리듬 ◦강의목표 : 탄력적인 움직임 훈련방법 ◦강의세부내용 : 몸을 흔드는 동작을 통하여 내부와 외부에서의 힘의 작용을 조절하여 흔들림의 크기를 조절해 템포를 조절해본다. 	<p style="text-align: center;">주교재 (p80~p91)</p> <p>빔 프로젝터, 노트북</p>
	2	<ul style="list-style-type: none"> ◦수업방법 : 강의, 실습 ◦강의세부내용 : 흔드는 동작을 다양하게 변화 시켜보고 다른 리듬을 이끌어 표현해본다. 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> ◦수업방법 : 강의, 실습 ◦강의세부내용 : 흔드는 동작을 응용한 작품 Jerome bel 안무 “show must go on” 감상 	
	4	<ul style="list-style-type: none"> ◦수업방법 : 시청각 ◦강의세부내용 : 감상평 ◦수업방법 : 강의, 질의응답 	
제 10 주	1	◦강의주제 : 머리와 얼굴 기관의 운동	부교재2

	<ul style="list-style-type: none"> ◦강의목표 : 머리와 얼굴 근육의 이완과 수축 ◦강의세부내용 : 머리와 얼굴에 있는 근육 관절들을 풀어주는 훈련 얼굴에는 80여개의 근육이 연결되어있다. 얼굴은 배우의 어느 기관보다 중요한 표현수단이다. 얼굴의 다양한 표정을 만들어 본다. ◦수업방법 : 강의, 실습 	
	<ul style="list-style-type: none"> 2 ◦강의세부내용 : 눈, 코, 입, 귀를 이용해 얼굴 표정을 만들어으로써 정서의 변화와 의사를 표현하고 소리를 만들어 내기 때문에 몸이 움직이지 않아도 얼굴의 근육들을 섬세하게 움직여 느낌과 생각을 표현 한다. ◦수업방법 : 강의, 실습 	(p96~p100)
	<ul style="list-style-type: none"> 3 ◦강의세부내용 : 머리와 얼굴 근육의 이완수축(손으로 얼굴 문지르기, 두드리기, 눈 크게 뜨기, 눈동자 돌리기, 눈썹 움직이기, 귀 움직이기) ◦수업방법 : 강의, 실습 	빔 프로젝터, 노트북
	<ul style="list-style-type: none"> 4 ◦강의세부내용 : 얼굴 근육의 긴장을 통해 이완을 극대화 시키는 훈련을 하고 얼굴 근육을 다양하게 이용하여 표정의 대화를 이끌어낸다. ◦수업방법 : 강의, 실습 	
제 11 주	<ul style="list-style-type: none"> 1 ◦강의주제 : 공간 익히기 ◦강의목표 : 움직임의 방향 속도 무게 강약 ◦강의세부내용 : 공간에서의 움직임에는 움직임의 방향과 속도, 무게와 강약 등이 있을 수 있다. ◦수업방법 : 강의, 실습 	
	<ul style="list-style-type: none"> 2 ◦강의세부내용 : 앞으로 뒤로 움직이고 좌우로 상하로 움직이는 것 제자리에서 방향을 바꾸어 도는 것 등 다양하게 변형된 움직임을 훈련. ◦수업방법 : 강의, 실습 	부교재2 (p108~p112)
	<ul style="list-style-type: none"> 3 ◦강의세부내용 : 공간을 살펴보고 공간의 위치가 주는 감정들을 움직임으로 표현해본다. ◦수업방법 : 강의, 실습 	빔 프로젝터, 노트북
	<ul style="list-style-type: none"> 4 ◦강의세부내용 : 인원수의 변화로 인한 공간의 제약 또는 공간의 활용으로 다양한 움직임의 응용을 살펴본다. ◦수업방법 : 강의, 실습 	
제 12 주	<ul style="list-style-type: none"> 1 ◦강의주제 : 동작의 숙련 ◦강의목표 : 움직임의 미학에 관한 관념 형성하기 ◦강의세부내용 : 바로 선 자세와 여러 자세를 만들어보고 상황에 맞는 아름다운 자세 만들어보기 ◦수업방법 : 강의, 실습 	
	<ul style="list-style-type: none"> 2 ◦강의세부내용 : 여러 제스처를 활용하여 움직여보기 ◦수업방법 : 강의, 실습 	주교재 (p123~p133)
	<ul style="list-style-type: none"> 3 ◦강의세부내용 : 팀별로 발표하고 그 과정들과 결과물에 대해 토론 한다. ◦수업방법 : 발표, 토론 	빔 프로젝터, 노트북
	<ul style="list-style-type: none"> 4 ◦강의세부내용 : 팀별로 발표하고 그 과정들과 결과물에 대해 토론 한다. ◦수업방법 : 발표, 토론 	

제 13 주	1	<ul style="list-style-type: none"> ◦강의주제 : 종합훈련 ◦강의목표 : 단순한 동작에서 복잡하고 종합적인 동작으로 발전 ◦강의세부내용 : 걷다가 뛰기도 하고 동시에 말을 하며, 춤을 추게 되고, 말을 하다가 노래로 발전시킬 수 있는 그동안의 동작과 움직임 등의 분리 되었던 단순했던 연습들을 결합한다. ◦강의주제 	<p style="text-align: center;">주교재 (p134~p140)</p> <p>빔 프로젝터, 노트북</p>			
	2	<ul style="list-style-type: none"> ◦수업방법 : 강의, 실습 ◦강의세부내용 : 무대에서 활용할 수 있게 발전시킨다. 				
	3	<ul style="list-style-type: none"> ◦수업방법 : 강의, 실습 ◦강의세부내용 : 팀별로 발표하고 그 과정들과 결과물에 대해 토론 한다. 				
	4	<ul style="list-style-type: none"> ◦수업방법 : 발표, 토론 ◦강의세부내용 : 팀별로 발표하고 그 과정들과 결과물에 대해 토론 한다. 				
제 14 주	1	<ul style="list-style-type: none"> ◦강의주제 : 전체 동작연습 ◦강의목표 : 전체적인 신체 연습 과정 동작연구 ◦강의세부내용 : 그동안 수업시간을 통해 훈련했던 방법들을 정리해서 매일 매일 1시간씩 훈련할 수 있는 방법을 모색해준다. 	<p>빔 프로젝터, 노트북</p>			
	2	<ul style="list-style-type: none"> ◦수업방법 : 강의, 실습 ◦강의세부내용 : 몸이 연습 때나 공연 때에 유용하게 움직이도록 몸의 균형 상태를 유지하게끔 하여야 한다. 연습을 그냥 반복한다는 식으로 생각하지 말고, 어느 특정한 부위와 몸 전체의 움직임이 필요하기 때문이라고 생각해야 한다 				
	3	<ul style="list-style-type: none"> ◦수업방법 : 강의, 실습 ◦강의세부내용 : 처음에는 세부 동작을 천천히 연습하고, 동작이 원활하게 되면 템포를 증가시키며 훈련 한다. 				
	4	<ul style="list-style-type: none"> ◦수업방법 : 강의, 실습 ◦강의세부내용 : 호흡과 스트레칭 근력운동을 연결하여 30분 안에 몸을 훈련시킬 수 있는 동작을 연결하여 습득한다. 				
제 15 주	1	기말고사	<p>*레포트 : 년버벌 공연물 혹은 무용극을 관람 후 감상문 제출</p>			
	2					
	3					
	4					
5. 성적평가 방법						
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30 %	30 %	20 %	20 %	0 %	100 %	
6. 수업 진행 방법						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						
상시 연습복 착용						
8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)						

반복 연습

9. 강의유형

이론중심(), 토론, 세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론, 세미나 병행(),
이론 및 실험, 실습 병행(), 이론 및 실기 병행(●)