

강 의 계 획 서

과목명	농구 I		
학점	3학점	정원	40
담당 교강사			
수업	수업기간(주)		총수업시간
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		75
			5
교재	교재명	저자명	출판사
	NEW 농구교본	오노슈지	삼호미디어
			출판연도
			2015
관련 과정명	학사	교양,체육학 전공	
	전문학사	교양,레저스포츠 전공	
성적	평가방법	상대평가	
	성적배점	중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 수시시험 10점, 출결 20점	
	성적비율	A: 30%이내, B: 누계 70%이내	
	이수요건	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상	
평가일정	중간고사 : 개강 후 7~8주차 기말고사 : 개강 후 15주차		
수업목표	가장 인기 있고 대중화된 스포츠 중 하나인 농구 경기의 기본지식을 이해하고 기초기술을 습득하며 실전경험을 통해 경기능력과 훈련방법을 학습한다. 이를 위해 농구의 역사, 특성, 시설, 용구, 규칙 등을 과학적으로 이해하고 워밍업, 볼 키핑, 패스, 리시브, 스텝, 드리블, 슈팅 등 각종 기본 기술을 반복 연습한다. 또한 공격전술로 지공법과 속공법, 방어 전술로 대인방어, 지역방어, 울코트 프레스 디펜스 등을 훈련하며 실제 게임을 통해 팀플레이, 팀룰, 심판법을 이해한다. 경기의 기본기술, 전략전술, 체력향상, 건강증진, 스트레스 해소, 인성발달을 통해 신체적, 정신적, 사회적으로 건전한 품성을 함양하고 여가와 생활체육 활성화에 기여한다.		

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	<p>강의 주제: 교과목 설명 및 오리엔테이션</p> <p>강의 목표: 교과목 소개 및 교강사 소개로 인한 15주 차 강의계획을 설명한다.</p> <p>강의 세부 내용: 교재에 대한 소개, 강사 소개 수업방향 및 방법에 대해 소개하는 시간을 갖도록하여 학생들에 한학기 수업진행에 대한 이해를 높일 수 있다.</p> <p>수업 방법: 참여식 수업, 이론수업</p>	과제 제출일 : 12주차
제2주	<p>강의 주제: 슛</p> <p>강의 목표: 농구 슛에 적합한 기본자세를 배워 체득하여 감각을 익히면서 실습할 수 있다.</p> <p>강의 세부 내용: 민첩하고 빠르게 반응할 수 농구의 기본자세를 익히고 연습을 통하여 몸의 감각을 느껴보고 이해하면서 실습할 수 있다.</p> <p>수업방법: 참여식 수업, 실기수업, 이론수업</p>	
제3주	<p>강의 주제: 슛</p> <p>강의 목표: 농구에서 가장 기본기가 잘 이루어져야 하는 기술인 슛을 제대로 구사 할 수 있다.</p> <p>강의 세부 내용: 슛은 농구에서 가장 기본이 되는 기술인 만큼 특별한 상황에 쓰이는 슛으로 반복적인 연습을 통하여 어떤 상황이든 안정적으로 기술을 구사할수 있도록 이해하면 연습한다.</p> <p>수업방법: 참여식 수업, 실기수업, 이론수업</p>	
제4주	<p>강의 주제: 슛</p> <p>강의 목표: 슈팅의 중요성과 운동방법 및 중요성에 대해 알아보고 이해하여 실습할 수 있다.</p> <p>강의 세부 내용: 슈팅의 중요성에 대해 자주 범하는 오류에 대해 이해하고 실습할 수 있다.</p> <p>수업방법: 참여식 수업, 실기수업, 이론수업</p>	
제5주	<p>강의 주제: 슛</p> <p>강의 목표: 패스와 연속동작으로 이루어지는 동작인 오버헤드슛 기술을 체득 할 수 있다.</p> <p>강의 세부 내용: 농구 경기에서 머리 위에서 던지는 슛인 오버헤드 슛의 응용동작의 정확한 자세를 연습하고 패스를 받은 후 슛의 연속동작에서 범하기 쉬운 동작들을 수정 보완해가면서 이해하고 실습할 수 있다.</p> <p>수업방법: 참여식 수업, 실기수업, 이론수업</p>	
제6주	<p>강의 주제: 드리블</p> <p>강의 목표: 공을 지키고 소유하는 기술이기에 보다 공을 가지고 자유자재로 드리블을 할 수 있다.</p> <p>강의 세부 내용: 드리블은 패스와 달리 자기가 공을 소유하면서 관리해야한다. 하여 농구 볼을 컨트롤하는 능력이 필요하기에 공과 더 친숙해 질 수 있는 시간을 갖고 이해하고 실습 할 수 있다.</p> <p>수업방법: 참여식 수업, 실기수업, 이론수업</p>	

<p>제7주</p>	<p>강의 주제: 드리블 강의 목표: 볼에 대한 손의 익숙함을 위해 손과 볼의 협응성을 이해하여 실습할 수 있다. 강의 세부 내용: 볼을 터치하거나 관리하는 방법을 익히고 친숙함과 익숙함을 느끼기위해 공을 가지고 여러 가지 방향으로 드리블 연습을 할 수 있으며 이해하고 실습 할 수 있다. 수업방법: 참여식 수업, 실기수업, 이론수업</p>	
<p>제8주</p>	<p>중간고사</p>	<p>시험</p>
<p>제9주</p>	<p>강의 주제: 패스 강의 목표: 농구경기 중 가장 흔하게 입을 수 있는 부상의 종류를 파악할 수 있고 부상예방을 위한 워밍업을 익힐 수 있으며, 기본이 되는 패스 실시방법과 숙지사항을 파악 할 수 있다. 강의 세부 내용: 부상예방을 위한 준비운동 방법과 패스연습을 위한 농구공의 익숙함을 느끼고 팀 전술을 위한 가장 기본적 기술로서 여러 상황에서 패스의 기술을 사용하므로 패스의 형태와 방향에 따라 기술을 체득하고 해결할 수 있으며, 2명, 3명, 4명, 5명 각 단계별로 여러 형태의 패스를 경험하고 상황적 행동에 맞는 패스를 실습하고 이해 할 수 있다 수업방법: 참여식 수업, 실기수업, 이론수업</p>	
<p>제10주</p>	<p>강의 주제: 패스 강의 목표: 패스의 기본 원칙을 이해하여 실습할 수 있다. 강의 세부 내용: 팀플레이를 기본으로 하는 농구에 있어서 패스를 위한 기본동작의 원리를 이해하고 실습할 수 있다. 수업방법: 참여식 수업, 실기수업, 이론수업</p>	
<p>제11주</p>	<p>강의 주제: 패스 강의 목표: 응용동작으로서 패스기술을 배워 해하여 실습할 수 있다. 강의 세부 내용: 여러 가지 상황에 맞추어 패스의 동작을 가지고 연습을 하여 상황에 맞는 패스를 구사 할 수 있도록 이해하고 실습할 수 있다. 수업방법: 참여식 수업, 실기수업, 이론수업</p>	
<p>제12주</p>	<p>강의 주제: 수비 강의 목표: 수비기술을 연습하여 전술을 이해하여 실습할 수 있다. 강의 세부 내용: 풀 코트를 사용하는 만큼 인원수의 증가를 통한 공간의 확보와 지공을 통한 공격전술을 익히고 이해하고 실습할 수 있다. 수업방법: 참여식 수업, 실기수업, 이론수업</p>	<p>과제 제출일</p>
<p>제13주</p>	<p>강의 주제: 팀공격 (속공법) 강의 목표: 스피드를 특징으로 하는 농구 경기인 만큼 속공(fast break)은 가장 중요한 공격 전법 중 하나이기에 개인별 기술향상을 익힐 수 있다. 강의 세부 내용: 속공을 위한 전술적 향상을 위하여 연습하기 위하여 공을 소유하자마자 될 수 있는 한 신속히 빠르게 상대 진영으로 이동하는 연습을 통하여 속공의 시작을 연습하며 이해하고 실습 할 수 있다. 수업방법: 참여식 수업, 실기수업, 이론수업</p>	
<p>제14주</p>	<p>강의 주제: 팀 수비</p>	

	<p>강의 목표: 5대5 폴코트 게임을 통한 수비플레이를 이해하여 실습할 수 있다.</p> <p>강의 세부 내용: 정식규정에 맞춰 포지션별 역할과 임무를 익히도록 하고 싱글포스트맨의 수비를 연습하여 이해하고 실습 할 수 있다.</p> <p>수업방법: 참여식 수업, 실기수업, 이론수업</p>	
제15주	기말고사	시험