

강 의 계 획 서

과목명	운동학습		
학점	3학점	정원	40
담당 교강사			
수업	수업기간(주)		총수업시간
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		45
교재	주당시수	3	
	교재명	저자명	출판사
	운동학습과 제어	김선진	출판연도
		대한미디어	2017
관련 과정명	학사	전통무예과(택견 전공), 체육학 전공	
	전문학사	전통무예과(택견 전공)	
성적	평가방법	상대평가	
	성적배점	중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 출결 20점, 수시시험 10점	
	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	운동학습은 운동제어 분야로 인간의 기초적인 움직임을 관찰과 분석을 통해 움직임을 기본적인 생성과정과 원리를 이해하고 운동학습과정을 분석하는 기법을 학습한다. 이를 위해 움직임을 개념, 특성, 유형 등을 이해하고 운동능력, 운동수행의 특징, 운동제어이론, 복잡한 기능의 수행특성, 감각과 시각, 주의와 기억, 운동기능학습의 정의와 평가, 학습관계, 학습전이, 연습의 가변성, 연습의 배분, 연습량, 전습과 분습, 정신적 연습 등을 이해한다. 운동학습을 통해 행동을 객관적으로 관찰하고 분석할 수 있는 능력을 익혀 보다 더 효율적이고 체계적인 운동수행력을 습득하고 이에 대한 이해와 지도 능력을 함양한다.		

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	<p>오리엔테이션</p> <ul style="list-style-type: none"> - 교과목 소개 및 강의에 관련된 전반적인 내용안내와 과제 안내 - 수업방법에 대한 학생들의 의견교환 - 성적 평가방법 및 15주 수업 진행에 관련된 수업방향을 설명 <p>1) 강의주제 : 운동기술의 이해 1</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동기술의 개념에 대한 학습을 통해 다른 기술과 어떻게 구별되는지를 구분할 수 있다. - 운동기술의 종류에 대한 설명이 가능하다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동기술의 개념을 설명 - 일차원적 분류의 운동기술 - 이차원적 분류의 운동기술 	<p>과제 제출일 : 7주차까지</p> <p>수시시험 : 12주차 실시</p>
제2주	<p>1) 강의주제: 운동의 측정 1</p> <p>2) 강의목표: 운동수행의 결과에 대한 평가항목(시간과 속도, 정확성, 운동수행량 등)과 같은 양적 측정에 대한 설명이 가능하다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동결과를 측정하는 내용 및 방법 - 시간측정 방법에 대한 이해 - 정확성 일관성 측정 - 운동수행량 측정 	
제3주	<p>1) 강의주제: 운동제어의 신경 생리적 기초 (운동시스템)</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동제어와 관련 신경 생리적 기전의 설명이 가능하다. - 감각, 지각 시스템과 동작 시스템의 기전을 분석할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동시스템의 기전 및 운동시스템의 구성, 신경계의 구성, 신경세포, 뇌의 구성 - 감각 및 지각시스템에 대한 이해 - 신경운동학적 수준의 동작시스템 기전 - 근수축 기전과 힘의 생성, 반사운동 	
제4주	<p>1) 강의주제: 정보처리와 운동수행 (정보처리 접근)</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 정보처리의 다양한 관점을 단계별 정보처리 능력, 반응시간과 운동행동의 관계로 분석이 가능하다 <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 정보처리단계에 대한 이해와 모형 - 단계별 정보 처리 능력에 대한 이해 - 반응시간과 운동행동의 관계에 관한 연구 - 정보처리의 과정과 운동수행의 관계성 	
제5주	<p>1) 강의주제: 운동의 정확성과 타이밍 (운동 정확성의 개념)</p> <p>2) 강의목표: 운동의 정확성의 개념과 그 영향요인에 대하여 운동수행의 일관성을 숙지하고 이해가 가능하다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 정확성과 일관성의 개념과 중요한 요인 - 운동 정확성에 관여하는 결정요인에 대한 이해 	
제6주	<p>1) 강의주제: 운동과 협응 (협응의 개념과 문제)</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동기능 및 운동수행능력에 미치는 관계를 학습하기 위하여 협응의 개념 및 주요문제를 이해하고 숙지가 가능하다. - 정보처리적 관점에서의 협응을 이해하고 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 협응의 개념 및 종류 - 협응의 주요 문제 - 정보처리적 관점에서의 협응 	

제7주	중간고사	과제 제출일
제8주	<p>1) 강의주제: 시지각과 운동수행 (시각정보와 지각)</p> <p>2) 강의목표: 시각정보의 지각과정과 지각된 정보를 효과적으로 활용할 수 있는 방법을 이해하고 숙지할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 시각 정보의 중요성 및 전달 방법 - 시각 정보의 지각과정에 대한 이해 - 두 가지 시각 시스템과 운동수행의 관련성 	
제9주	<p>1) 강의주제: 운동학습의 개념과 이론 (운동학습의 개념 1)</p> <p>2) 강의목표: 운동학습의 개념을 명확하게 이해하고 운동수행의 차이 및 일반적인 원리에 대한 설명이 가능하다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동학습의 다양한 정의 및 특성 - 운동학습과 운동수행의 관계 - 운동학습과 파워 법칙 	
제10주	<p>1) 강의주제: 운동학습의 개념과 이론 (운동학습의 이론적 설명 1)</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동학습과 관련된 다양한 이론 및 개념을 설명할 수 있다. - 각각의 이론이 갖는 차이점에 대해 비교 분석이 가능하다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 피드백 정보에 근거한 운동학습에 대한 이해 - 운동프로그램에 근거한 운동학습 - 도식이론의 운동수행 정보 	
제11주	<p>1) 강의주제: 운동학습의 실제 (운동기술의 연습계획 2)</p> <p>2) 강의목표: 동작 수행을 활용할 수 있는 능력을 향상시킬 수 있는 연습구성과 조건을 제시할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 연습의 구성 요소 및 조건 제시 - 다양한 연습방법에 대한 이해 - 효과적인 연습을 위한 기법 	
제12주	<p>1) 강의주제: 운동학습의 실제 (운동학습과 보강 피드백 3)</p> <p>2) 강의목표: 보강피드백 제공 방법인 수행지식의 세 가지 방법을 제시할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 수행지식의 제공 및 방법(언어적 설명, 영상 자료 활용, 바이오 피드백) - 결과지식의 제공에 대한 기술이해 - 피드백의 새로운 형태 	수시시험 실시
제13주	<p>1) 강의주제: 운동학습의 평가와 활용 (운동학습과 파지 1)</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 파지의 개념 및 이루어지는 과정에 대해 설명이 가능하다. - 파지에 영향을 미치는 요인에 대한 규명이 가능하다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 파지의 개념과 관점(정보처리, 다이내믹) - 파지에 영향을 미치는 요인에 대한 이해 - 절대파지와 상대파지 점수 (교제참조) 	
제14주	<p>1) 강의주제: 운동능력과 숙련성 (운동능력 2)</p> <p>2) 강의목표: 능력과 기술 수행 간의 관계를 이해하고 운동능력에 대한 구분의 필요성을 제시할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동능력의 분류 방법 - 운동기술의 분류(대근/소근, 근운동기술, 개방/폐쇄기술 등) - 요인 및 과제 분석 - 운동 능력의 분류 및 예측 	
제15주	기말고사	