

강 의 계 획 서

과목명	태권도 I		
학점	3학점	정원	40
담당 교강사			
수업	수업기간(주)		총수업시간
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		75
교재	교재명	저자명	출판사
	태권도개론	임신자,석류	상아기획
관련 과정명	학사	교양, 체육학 전공	
	전문학사	교양, 레저스포츠 전공, 의전경호 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	태권도는 무도의 정신을 이해하고 기본동작, 품새, 스파링, 호신술 등 기초기술을 숙지하고 몸으로 표현할 수 있는 기본 태권도 실기 능력을 배양한다. 이를 위해 태권도의 역사, 특성, 정신을 이해하고 기본이 되는 지르기, 찌르기, 치기, 꺾기 등의 손동작을 이용하는 공격기술과 방어동작을 수련하며 앞차기, 돌려차기, 내려찍기, 옆차기, 뒤차기, 뒤후리기 등의 발기술의 원리와 방법을 숙달하고, 발놀림을 통한 원활한 기본적인 공방기술을 습득하며, 태극품새(1장~8장)를 숙지한다. 태권도 기본 기술인 손동작과 발동작을 통한 공방원리를 이해하고 효율적인 태권도 기본 차기, 치기, 꺾기, 지르기 등의 품새를 통해 무도의 정신과 실기능력을 함양한다.		

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	<p>※ 오리엔테이션</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 교과목 소개 및 강의주의사항 2. 교재설명 및 안내 3. 수업방법에 대한 세부적인 안내 <p>1) 강의 주제: 태권도의 이해와 품세의 기본동작1</p> <p>2) 강의 목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 태권도의 총람의 이해와 설명을 할 수 있다. - 태권도의 현대적 역할에 대하여 비교분석이 가능하다. <p>3) 강의내용:</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 태권도의 개념정리 ② 태권도의 역사통찰 ③ 태권도의 목적과 가치 ④ 각국의 태권도이에 대한 개괄 	<p>과제 제출일 : 7주차까지</p> <p>수시시험 : 11주차 실시</p>
제2주	<p>1) 강의 주제: 태권도의 이해와 품세의 기본동작6</p> <p>2) 강의 목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 품세의 기본동작의 10가지 기술 설명을 할 수 있다. - 생각, 시선에 대한 태권도적 이해와 설명이 가능하다. <p>3) 강의내용:</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 수련생을 올바르게 지도할 수 있는 능력 함양 ② 생각, 시선의 처리는 어떻게 하는지에 대한 함 ③ 태극 품세 1.2장의 동작 구성을 분석과 원리 	
제3주	<p>1) 강의 주제: 태권도의 이해와 품세의 기본동작11</p> <p>2) 강의 목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 신체의 정면과 측면의 기준선의 이해와 활용이 가능하다. - 태극 품세 3,4장의 동작 구성과 동작의 정확성에 따른 설명을 할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 태권도 품세 기술의 표현에서 정면과 측면의 기준선을 중심으로 한 자세 ② 목표점, 각분절의 위치 가동성의 범위훈련 ③ 품세 3,4장의 동작 구성과 동작의 정확성에 따른 실습 ③ 동작표현력의 학습 	
제4주	<p>1) 강의 주제: 태권도의 과학적 원리와 서기(seogi)동작의 수련원리1</p> <p>2) 강의 목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 모아서기에 대한 학습을 통해 태권도 기본서기를 기능표현을 할 	

	<p>수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 품새 4, 5장의 동작 구성과 동작의 시연이 가능하다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 서기동작에 대한 다양성 학습 ② 태극 품새 4, 5장의 동작 구성과 동작의 정확성 훈련 ③ 태권도 실전 훈련을 통한 실기 학습 	
제5주	<p>1) 강의 주제: 태권도의 과학적 원리와 서기(seogi)동작의 수련원리6</p> <p>2) 강의 목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 뒤 굽이에 대한 전체적인 설명이 가능하다. - 품새 5, 6장의 동작 구성과 동작의 정확한 시연을 할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 뒤 굽이 학습에 대한 다양성 학습 ② 태극 품새 5, 6장의 동작 구성과 동작의 정확성에 따른 실습 ③ 태권도 실전 훈련을 통한 실기 학습 	
제6주	<p>1) 강의 주제: 태권도의 과학적 원리와 딛기(ditgi)동작의 수련원리1</p> <p>2) 강의 목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 내딛기와 물려 딛기에 대한 전체적인 연습이 가능해 진다. - 품새 6, 7장의 동작 구성과 동작의 정확한 시연이 가능하다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 내딛기와 물려 딛기에 대한 다양성 학습 ② 태극 품새 6, 7장의 동작 구성과 동작의 정확성에 따른 실습 ③ 태권도 실전 훈련을 통한 실기 학습 	
제7주	<p style="text-align: center;">중간고사</p>	과제 제출일
제8주	<p>1) 강의 주제: 태권도의 과학적 원리와 지르기(gireugi) 기술동작의 수련원리1</p> <p>2) 강의 목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 지르기 익히기 에 대한 전체적인 연습이 가능해 진다. - 품새 6, 7장의 동작 구성과 동작의 정확한 시연이 가능하다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 지르기 익히기 에 대한 다양성 학습 ② 태극 품새 7, 8 장의 동작 구성과 동작의 정확성에 따른 실습 ③ 태권도 실전 훈련을 통한 실기 학습 	
제9주	<p>1) 강의 주제: 태권도의 과학적 원리와 치기(chigi) 기술동작의 수련원리1</p> <p>2) 강의 목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 앞치기, 바깥치기 익히기 훈련방법의 전반적인 사연이 가능하다. - 태권도 품새 에 내재된 앞치기, 바깥치기에 대한 운동 역학적인 설명이 가능하다. 	

	<p>3) 강의세부내용:</p> <p>① 태권도 앞치기, 바깥치기 실전 훈련 치기의 실기 학습</p> <p>② 태권도 품새 기술 앞치기, 바깥치기 동작 학습</p> <p>③ 태권도 실전 훈련을 통한 실기 학습과 동작에 대한 학습</p>	
제10주	<p>1) 강의 주제: 태권도의 과학적 원리와 막기(makgi) 기술동작의 수련원리1</p> <p>2) 강의 목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 내력 막기(아래막기) 익혀 실전적 시연이 가능하다. - 막기 기술동작을 위한 훈련법의 전반적인 익히기에 대한 운동역학적인 설명이 가능하다. - 내력 막기(아래막기) 익혀 실전훈련이 가능해진다. <p>3) 강의세부내용:</p> <p>① 태권도 실전 훈련을 통한 막기의 실기 학습에 대하여 내력 막기(아래막기)에 대한 훈련방법</p> <p>② 태권도 품새 동작에서 아래막기를 활용한 다양한 사용방법</p> <p>③ 태권도 겨루기 동작의 사용방법에 대한 능력 함양과 태권도 품새의 훈련</p>	
제11주	<p>1) 강의 주제: 태권도의 과학적 원리와 막기(makgi) 기술동작의 수련원리6</p> <p>2) 강의 목표: 비틀어 막기를 익혀 실전훈련이 가능해진다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 막기 기술동작을 위한 훈련법의 전반적인 함의가 가능하다. - 비틀어 막기의 실전적인 훈련과 논리적 설명이 가능하다. <p>3) 강의세부내용:</p> <p>① 태권도 실전 훈련을 통한 막기의 실기 학습에 대한 훈련방법</p> <p>② 태권도 품새 동작에서 비틀어 막기를 활용한 다양한 사용방법</p> <p>③ 태권도 겨루기 동작의 비틀어 막기 사용방법</p>	수시시험 실시
제12주	<p>1) 강의 주제: 태권도의 과학적 원리와 차기(chagi) 기술동작의 수련원리1</p> <p>2) 강의 목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 차기 기술동작을 위한 훈련법의 전반적인 계획이 가능하다. - 앞차기의 실전적인 훈련이 가능해진다. <p>3) 강의세부내용:</p> <p>① 태권도 실전 훈련을 통한 막차기의 실기 학습에 대한 훈련방법</p> <p>② 태권도 품새 동작에서 차기기술을 활용한 다양한 사용방법</p> <p>③ 태권도 겨루기 동작의 차기기술 사용방법</p>	
제13주	<p>1) 강의 주제: 태권도의 과학적 원리와 태권도 복합 기술동작의 훈련가이드1</p> <p>2) 강의 목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 복합 기술동작의 중요성의 학습이 가능하다 <p>3) 강의세부내용:</p>	

	<p>① 태권도 실전 훈련을 통한 복합 기술동작의 실기 학습에 대한 훈련방법 학습</p> <p>② 태권도 품새 동작에서 복합 기술동작법을 활용한 다양한 사용방법에 대한 능력 함양</p> <p>③ 태권도 겨루기 동작의 복합 기술동작법 사용에 대한 능력 함양</p>	
제14주	<p>1) 강의 주제: 태권도의 과학적 원리와 태권도 복합 기술동작의 훈련가이드6</p> <p>2) 강의 목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 기본기술 동작을 응용한 복합기술(앞굽이+안 막기, 앞굽이+올려 막기)동작의 구성의 응용학습이 가능해진다. - 품새에 내재된 기본기술 동작을 응용한 복합기술 활용이 가능해진다. <p>3) 강의세부내용:</p> <p>① 태권도기술에서 앞굽이+안 막기, 앞굽이+올려 막기의 실전 훈련을 통한 기본기술 동작을 응용한 복합기술 동작의 실기 학습에 대하여 전반적인 함의</p> <p>② 태권도 품새 동작에서 앞굽이+안 막기, 앞굽이+올려 막기의 활용과 다양한 방법에 대한 능력 함양</p> <p>③ 태권도겨루기 동작에서 기본기술 동작을 응용한 앞굽이+안 막기, 앞굽이+올려 막기의 구성을 활용한 다양한 사용방법에 대한 능력 함양</p>	
제15주	기말고사	