

수업 계획서

2021학년도 2학기 나사렛대학교 학점은행제

1. 강의개요					
학습과목명	태권도 I	학점	3	주당시간	5
강의시간	토 17:15 ~ 21:45	강 의 실	제2창학관 202,203,602,603,605	수강대상	교양, 체육학 전공
강좌기간	2021.09.04~2021.12.11		교·강사 전화번호	E-mail	
교·강사명					
2. 교과목 학습목표					
<ol style="list-style-type: none"> 1. 태권도 기술체계인 기본동작, 유급자 품새, 겨루기 호신술, 시범의 제반된 지식을 학습한다. 2. 태권도 기본동작을 활용하여 태극 1장에서 태극 8장까지 유급자 품새를 수행할 수 있는 실기능력을 학습한다. 3. 태극 1장에서 태극 8장까지 방어동작과 공격동작을 습득하여 태권도 호신술을 학습한다. 4. 태권도 기본동작을 바탕으로 공격기술과 반격기술에 대한 공방원리를 이해하고 약속겨루기, 스텝겨루기, 호구 겨루기를 수행할 수 있는 실기능력을 학습한다. 5. 태권도 기본동작, 품새, 겨루기, 격파, 호신술 등의 응용기술 동작을 학습하여 태권도 시범 기술을 수행할 수 있는 실기능력을 학습한다. 					
3. 교재 및 참고문헌					
<ul style="list-style-type: none"> - 주교재 : 태권도 지도자를 위한 기본동작 이론 및 실제/ 전정우, 김경섭 외 11명 공저 / DH출판사 / 2019 - 부교재1: 태권도 지도자를 위한 품새 이론 및 실제/ 전정우, 김경섭 외 11명 공저/ HD출판사/ 2019 - 부교재2: KTA 태권도장 지도자를 위한 겨루기 지도법/ 장종오, 김동연, 윤정민 이평원 공저/ 애니빅/ 2017 - 부교재3: 태권도 품새응용 KTA 호신술/ 김영수, 김충환 공저/ 애니빅/ 2014 					
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용					
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용		과제 및 기타 참고사항	
제 1 주	1	-강의주제 : 태권도 기본동작 1 -강의목표 : 태권도 기본동작의 이해 -강의내용 : 태권도 기본동작의 정의, 수련가치, 분류, 종류, 요소를 이론적으로 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답		- 주교재, PPT자료 - 태권도 품새 동영상 강의	
	2	-강의주제 : 태권도의 기본동작 2 -강의목표 : 태권도의 기본기동작의 분류 이해 -강의내용 : 태권도 기본동작의 기술, 보조기술을 구분하여 이론 및 실기를 학습한다. 태권도 기술은 막기, 지르기, 차기로서 구분하여 이론 및 실기를 학습한다. 태권도 보조기술은 밀기, 밀기, 뛰기로서 구분하여 이론 및 실기를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답		- 주교재, PPT자료 - 태권도 품새 동영상 강의	
	3	-강의주제 : 태권도의 기본동작 3 -강의목표 : 태권도 서기의 이해 -강의내용 : 태권도 서기의 나란히서기, 앞굽이, 뒷굽이, 범서기, 학다리서기, 꼬아서기 동작 중 수행방법에 대한 이론 및 실기를 학습한다. 태권도 서기동작 중 주춤서기, 앞서기, 앞굽이, 뒷굽이 동작을 이론 및 실기를 학습한다. 태권도 서기동작 중 학다리서기, 꼬아서기, 범서기 동작을 이론 및 실기를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답		- 주교재, PPT자료 p. 8 ~ 15 주교재, PPT자료 p. 30 ~ 49 - 태권도 품새 동영상 강의	

	<p>4</p> <p>-강의주제 : 태권도의 기본동작 4 -강의목표 : 태권도 손기술의 이해 -강의내용 : 태권도 손기술의 수행방법에 대하여 이론 및 실기를 학습한다. 막기 동작을 이론 및 실기를 학습한다. 지르기 동작을 이론 및 실기를 학습한다. 치기 동작을 이론 및 실기를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 8 ~ 15</p> <p>주교재, PPT자료 p. 50 ~ 87</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
	<p>5</p> <p>-강의주제 : 태권도의 기본동작 5 -강의목표 : 태권도 차기의 이해 -강의내용 : 태권도 차기의 수행방법에 대하여 이론과 실기로 학습한다. 앞차기 동작을 이론 및 실기를 학습한다. 돌려차기 동작을 이론 및 실기를 학습한다. 옆차기 동작을 이론 및 실기를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 8 ~ 15</p> <p>주교재, PPT자료 p. 88 ~ 104</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
	<p>1</p> <p>-강의주제 : 기본동작 중 서기 -강의목표 : 기본동작 및 서기의 이해 -강의내용 : 준비운동을 통해 체온상승과 관절의 가동범위를 넓히고 근육을 이완시키는 방법을 이론과 실기로 학습한다. 태권도 기본동작에 관한 제반된 지식을 학습한다. 서기의 종류, 서기의 훈련법을 이해하고 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 31 ~ 49</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
	<p>2</p> <p>-강의주제 : 기본동작 중 서기 -강의목표 : 기본동작 및 서기의 이해 -강의내용 : 나란히서기, 주춤서기 동작의 수행방법을 이론 및 실기를 학습한다. 앞서기, 뒷굽이 동작의 수행방법을 이론 및 실기를 학습한다. 범서기, 꼬아서기, 학다리서기 동작의 수행방법을 이론 및 실기를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 31 ~ 49</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
<p>제 2 주</p>	<p>3</p> <p>-강의주제 : 기본동작 및 서기 -강의목표 : 태권도 서기 훈련법의 이해 -강의내용 : 서기의 종류인 앞서기, 뒷굽이주춤서기, 범서기, 꼬아서기, 학다리서기 동작을 전진 4회씩 이동하면서 실기를 학습한다. 서기의 종류인 앞서기, 뒷굽이, 주춤서기, 범서기, 꼬아서기, 학다리서기 동작을 후진 4회씩 이동하면서 실기를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 31 ~ 49</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
	<p>4</p> <p>-강의주제 : 기본동작 및 서기 -강의목표 : 태권도 서기 훈련법의 이해 -강의내용 : 도구를 이용한 태권도 서기의 훈련법을 이해하고 학습한다. 봉을 이용하여 태권도 서기동작의 훈련방법을 이해하고 실기를 학습한다. 판미트를 이용하여 태권도 서기동작의 훈련방법을 이해하고 실기를 학습한다. 봉, 판미트를 이용하여 앞서기, 뒷굽이, 주춤서기, 범서기, 꼬아서기, 학다리서기 동작을 전진 8회씩 / 후진 8회씩 이동하면서 실기를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 31 ~ 49</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
	<p>5</p> <p>-강의주제 : 기본동작 및 서기 -강의목표 : 보강운동 및 정리운동</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 31 ~ 49</p>

	<p>-강의내용 : 보강운동 및 정리운동의 목적과 방법을 이론 및 실기를 학습한다.</p> <p>상체중심의 보강운동으로 팔굽혀펴기 20회 × 3세트, 다리올려 팔굽혀펴기 20회 × 3세트, 다리올려 벤치딥스 30회 × 3세트, 실기를 학습한다.</p> <p>보강운동 이후 정리운동과 정적 스트레칭을 설명과 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
제 3 주	<p>1</p> <p>-강의주제 : 태극 1장, 태극 2장</p> <p>-강의목표 : 태극 1장, 태극 2장의 이해</p> <p>-강의내용 : 준비운동을 통해 체온상승과 관절의 가동범위를 넓히고 근육을 이완시키는 스트레칭 방법을 이론 및 실기를 학습한다.</p> <p>품새 앞차기와 옆차기를 앉아서 수행하는 방법을 이론과 실기로 학습한다.</p> <p>태극 1장, 태극 2장의 기본동작(서기, 막기, 발차기)을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 부교재, PPT자료 p. 146 ~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
	<p>2</p> <p>-강의주제 : 태극 1장, 태극 2장</p> <p>-강의목표 : 태극 1장의 기본동작 이해</p> <p>-강의내용 : 태극 1장의 기본동작을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>태극 1장의 동작별 훈련을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>태극 1장의 방향별 훈련을 설명하고 실기로 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146 ~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
	<p>3</p> <p>-강의주제 : 태극 1장, 태극 2장</p> <p>-강의목표 : 태극 2장의 기본동작 이해</p> <p>-강의내용 : 태극 2장의 기본동작(서기, 막기, 발차기)을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>태극 2장의 동작별 훈련을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>태극 2장의 방향별 훈련을 설명하고 실기로 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146 ~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
	<p>4</p> <p>-강의주제 : 태극 1장, 태극 2장</p> <p>-강의목표 : 태극 1장, 태극 2장 반복 수련</p> <p>-강의내용 : 태극 1장, 태극 2장의 기본동작을 반복적으로 실기를 학습한다.</p> <p>태극 1장과 태극 2장을 동작별 훈련을 반복적으로 실기를 학습한다.</p> <p>태극 1장과 태극 2장을 방향별 훈련을 반복적으로 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146 ~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
	<p>5</p> <p>-강의주제 : 태극 1장, 태극 2장</p> <p>-강의목표 : 태극 1장, 태극 2장의 기본동작을 응용한 호신술 동작의 이해</p> <p>-강의내용 : 태극 1장 동작을 응용하여 호신술 동작을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>태극 2장 동작을 응용하여 호신술 동작을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>정리운동과 스트레칭을 통해 운동 후 피로의 중요성을 설명하고 실기를 학습한다.</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146 ~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>

제 4 주	1	<p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p> <p>-강의주제 : 태극 3장, 태극 4장</p> <p>-강의목표 : 태극 3장, 태극 4장의 이해</p> <p>-강의내용 : 준비운동을 통해 체온상승과 관절의 가동범위를 넓히고 근육을 이완시키는 스트레칭 방법을 이론 및 실기를 학습한다.</p> <p>품새 앞차가, 옆차기를 앉아서 수행하는 방법을 이론과 실기로 학습한다.</p> <p>태극 1장, 태극 2장의 기본동작(서기, 막기, 발차기)을 설명하고 실기를 학습한다.</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146 ~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
	2	<p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p> <p>-강의주제 : 태극 3장, 태극 4장</p> <p>-강의목표 : 태극 3장의 기본동작 이해</p> <p>-강의내용 : 태극 3장의 주요동작을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>태극 3장의 동작별 훈련을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>태극 3장의 방향별 훈련을 설명하고 실기로 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
	3	<p>-강의주제 : 태극 3장, 태극 4장</p> <p>-강의목표 : 태극 4장의 기본동작 이해</p> <p>-강의내용 : 태극 4장의 기본동작(서기, 막기, 발차기)을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>태극 4장의 동작별 훈련을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>태극 4장의 방향별 훈련을 설명하고 실기로 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
	4	<p>-강의주제 : 태극 3장, 태극 4장</p> <p>-강의목표 : 태극 3장, 태극 4장 반복 수련</p> <p>-강의내용 : 태극 3장, 태극 4장의 기본동작을 반복적으로 실기를 학습한다.</p> <p>태극 3장과 태극 4장 동작별 훈련을 반복적으로 실기를 학습한다.</p> <p>태극 3장과 태극 4장 방향별 훈련을 반복적으로 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
	5	<p>-강의주제 : 태극 3장, 태극 4장</p> <p>-강의목표 : 태극 3장, 태극 4장의 기본동작을 응용한 호신술의 이해</p> <p>-강의내용 : 태극 3장 동작을 응용하여 호신술 동작을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>태극 4장 동작을 응용하여 호신술 동작을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>정리운동과 스트레칭을 통해 운동 후 피로의 중요성을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
제 5 주	1	<p>-강의주제 : 태극 5장, 태극 6장</p> <p>-강의목표 : 태극 5장, 태극 6장의 이해</p> <p>-강의내용 : 준비운동을 통해 체온상승과 관절의 가동범위를 넓히고 근육을 이완시키는 스트레칭 방법을 이론 및 실기를 학습한다.</p> <p>품새 앞차가, 돌려차기, 옆차기를 앉아서 수행하는 방법을 이론과 실기로 학습한다.</p> <p>태극 5장, 태극 6장의 기본동작(서기, 막기, 발차기)을 설명하고 실기를 학습한다.</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>

제 6 주	2	<p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p> <p>-강의주제 : 태극 5장, 태극 6장</p> <p>-강의목표 : 태극 5장의 기본동작 이해</p> <p>-강의내용 : 태극 5장의 기본동작을 설명하고 실기를 학습한다. 태극 5장의 동작별 훈련을 설명하고 실기를 학습한다. 태극 5장의 방향별 훈련을 설명하고 실기로 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
	3	<p>-강의주제 : 태극 5장, 태극 6장</p> <p>-강의목표 : 태극 6장의 기본동작 이해</p> <p>-강의내용 : 태극 6장의 기본동작(서기, 막기, 발차기)을 설명하고 실기를 학습한다. 태극 6장의 동작별 훈련을 설명하고 실기를 학습한다. 태극 6장의 방향별 훈련을 설명하고 실기로 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146 ~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
	4	<p>-강의주제 : 태극 5장, 태극 6장</p> <p>-강의목표 : 태극 5장, 태극 6장 반복 수련</p> <p>-강의내용 : 태극 5장, 태극 6장의 기본동작을 반복적으로 실기를 학습한다. 태극 5장과 태극 6장 동작별 훈련을 반복적으로 실기를 학습한다. 태극 5장과 태극 6장 방향별 훈련을 반복적으로 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146 ~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
	5	<p>-강의주제 : 태극 5장, 태극 6장</p> <p>-강의목표 : 태극 5장, 태극 6장의 기본동작을 응용한 호신술의 이해</p> <p>-강의내용 : 태극 5장 동작을 응용하여 호신술 동작을 설명하고 실기를 학습한다. 태극 6장 동작을 응용하여 호신술 동작을 설명하고 실기를 학습한다. 정리운동과 스트레칭을 통해 운동 후 피로의 중요성을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146 ~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
	1	<p>-강의주제 : 태극 7장, 태극 8장</p> <p>-강의목표 : 태극 7장, 태극 8장의 이해</p> <p>-강의내용 : 준비운동을 통해 체온상승과 관절의 가동범위를 넓히고 근육을 이완시키는 스트레칭 방법을 이론 및 실기를 학습한다. 품새 앞차기, 돌려차기, 옆차기를 앉아서 수행하는 방법을 이론과 실기로 학습한다. 태극 7장, 태극 8장의 기본동작(서기, 막기, 발차기)을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146 ~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
2	<p>-강의주제 : 태극 7장, 태극 8장</p> <p>-강의목표 : 태극 7장의 기본동작 이해</p> <p>-강의내용 : 태극 7장의 기본동작을 설명하고 실기를 학습한다. 태극 7장의 동작별 훈련을 설명하고 실기를 학습한다. 태극 7장의 방향별 훈련을 설명하고 실기로 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146 ~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>	
3	<p>-강의주제 : 태극 7장, 태극 8장</p> <p>-강의목표 : 태극 8장의 기본동작 이해</p> <p>-강의내용 : 태극 8장의 기본동작(서기, 막기, 발차기)을 설명하고 실기를 학습한다.</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146 ~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>	

	<p>태극 8장의 동작별 훈련을 설명하고 실기를 학습한다. 태극 8장의 방향별 훈련을 설명하고 실기로 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	
	<p>4</p> <p>-강의주제 : 태극 7장, 태극 8장</p> <p>-강의목표 : 태극 7장, 태극 8장 반복 수련</p> <p>-강의내용 : 태극 7장, 태극 8장의 기본동작을 반복적으로 실기를 학습한다.</p> <p>태극 7장과 태극 8장 동작별 훈련을 반복적으로 실기를 학습한다. 태극 7장과 태극 8장 방향별 훈련을 반복적으로 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146 ~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
	<p>5</p> <p>-강의주제 : 태극 7장, 태극 8장</p> <p>-강의목표 : 태극 7장, 태극 8장의 기본동작을 응용한 호신술의 이해</p> <p>-강의내용 : 태극 7장 동작을 응용하여 호신술 동작을 설명하고 실기를 학습한다. 태극 8장 동작을 응용하여 호신술 동작을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>정리운동과 스트레칭을 통해 운동 후 피로의 중요성을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146 ~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
제 7 주	<p>1</p> <p>-강의주제 : 태극 품새의 속달</p> <p>-강의목표 : 태극 1장, 태극 2장 복습</p> <p>-강의내용 : 태극 1장에서 태극 2장까지 서기, 막기, 차기의 기본 동작을 반복적으로 학습한다.</p> <p>태극 1장, 태극 2장까지 동작별, 방향별 훈련법으로 반복적으로 실기를 학습한다. 태극 1장과 태극 2장 활용한 호신술 기본동작, 응용동작을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146 ~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p> <p>태권도 1 과제</p> <p>태권도 기술체계(기본동작, 품새, 겨루기, 호신술, 시범)에 대하여 작성하십시오.</p> <p>A4 10매 이내 12주차 제출</p>
	<p>2</p> <p>-강의주제 : 태극 품새의 속달</p> <p>-강의목표 : 태극 3장, 태극 4장 복습</p> <p>-강의내용 : 태극 3장에서 태극 4장까지 서기, 막기, 차기의 기본 동작을 반복적으로 학습한다.</p> <p>태극 3장, 태극 4장까지 동작별, 방향별 훈련법으로 반복적으로 실기를 학습한다. 태극 3장과 태극 4장 활용한 호신술 기본동작, 응용동작을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146 ~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>
	<p>3</p> <p>-강의주제 : 태극 품새의 속달</p> <p>-강의목표 : 태극 5장, 태극 6장 복습</p> <p>-강의내용 : 태극 5장에서 태극 6장까지 서기, 막기, 차기의 기본 동작과 응용동작을 반복적으로 학습한다. 태극 5장에서 태극 6장까지 동작별, 방향별 훈련법으로 반복적으로 실기를 학습한다.</p>	<p>- 부교재(1), PPT자료 p. 146 ~ 236</p> <p>- 태권도 품새 동영상 강의</p>

		태극 5장과 태극 6장 활용한 호신술 기본동작, 응용동작을 설명하고 실기를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답 -강의주제 : 태극 품새의 숙달 -강의목표 : 태극 7장, 태극 9장 복습 -강의내용 : 태극 7장에서 태극 8장까지 서기, 막기, 차기의 기본 동작과 응용동작을 반복적으로 학습한다.	
	4	태극 7장에서 태극 8장까지 동작별, 방향별 훈련법으로 반복적으로 실기를 학습한다. 태극 7장과 태극 8장 활용한 호신술 기본동작, 응용동작을 설명하고 실기를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답 -강의주제 : 태극 품새의 숙달 -강의목표 : 태극 1장, 태극 8장 복습 -강의내용 : 태극 1장에서 태극 8장까지 손기술 없이 발자세로만 방향별로 태극 품새를 반복적으로 실기를 학습한다.	- 부교재(1), PPT자료 p. 146 ~ 236 - 태권도 품새 동영상 강의
	5	태극 1장에서 태극 8장까지 동작별, 방향별로 반복적으로 실기를 학습한다. 태극 1장과 태극 8장 활용한 호신술 기본동작, 응용동작을 설명하고 실기를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답	- 부교재(1), PPT자료 p. 146 ~ 236 - 태권도 품새 동영상 강의
제 8 주	1	중간고사	
	2	중간고사 문제풀이 및 피드백	
	3	중간고사 문제풀이 및 피드백	
	4	실기보충	
	5	실기보충	
제 9 주	1	-강의주제 : 겨루기의 발놀림 -강의목표 : 겨루기 자세, 발놀림의 이해 -강의내용 : 준비운동을 통해 체온상승과 관절이 가동범위를 넓히고 근육을 이완시키는 스트레칭을 학습한다. 겨루기 훈련에 필요한 기초체력을 학습한다. 겨루기의 정의, 수련의 가치, 준비자세, 손기술, 발기술, 겨루기 자세 및 발놀림에 대해 이론적으로 학습한다. 겨루기 준비자세(겨름새) 유형으로 왼겨름새, 오른 겨름새, 맞서기, 엷서기 자세를 설명하고 실기를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답	- 주교재, PPT자료 p. 115 ~ 176 - 부교재(2) p. 75 ~ 111 - 태권도 겨루기 동영상 강의
	2	-강의주제 : 겨루기의 발놀림 -강의목표 : 겨루기 발놀림을 활용한 훈련방법의 이해 -강의내용 : 제자리에서 사용되는 발놀림 수행방법을 설명하고 실기를 학습한다. 제자리에서 몸의 중심을 앞발과 뒤발의 중앙에 두고 제자리에서 양 무릎을 이용하여 가볍게 뛰는 기본 발놀림(좌, 15초, 우 15초)을 설명하고 실기를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답	- 주교재, PPT자료 p. 115 ~ 176 - 부교재(2) p. 75 ~ 111 - 태권도 겨루기 동영상 강의
	3	-강의주제 : 겨루기의 발놀림 -강의목표 : 겨루기 발놀림을 활용한 훈련방법의 이해 -강의내용 : 앞으로 나아가갈 때 발놀림 수행방법을 설명하고 실기를 학습한다. 두발이 동시에 앞으로 나가면서 이동하는 발놀림자세를 설명하고	- 주교재, PPT자료 p. 115 ~ 176 - 부교재(2)

	<p>실기를 학습한다.</p> <p>앞발이 축이되어 뒷발이 앞으로 한 걸음 나가는 스텝으로 자세가 바뀌는 스텝을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>앞발을 들고 앞으로 나가는 발놀림을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>뒷발을 들고 앞으로 나가는 발놀림을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>발 바꿔 앞으로 나가는 발놀림을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>p. 75 ~ 111</p> <p>- 태권도 겨루기 동영상 강의</p>	
4	<p>-강의주제 : 겨루기의 발놀림</p> <p>-강의목표 : 겨루기 발놀림을 활용한 훈련방법의 이해</p> <p>-강의내용 : 뒤로 물러나는 발놀림 수행방법을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>앞발과 뒷발이 동시에 뒤로 45도로 베키 뒤로 빠지면서 이동하는 발놀림을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>뒷발을 들고 앞으로 나가는 발놀림을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>두발이 축이 되어 한 걸음 뒤로 빠지는 발놀림으로 뒷발 축이 되어 앞발이 뒤로 빠지거나 45도 뒤로 베키 빠지는 발놀림을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>뒷발 발붙여 빠지는 발놀림으로 축이 되는 뒷발 쪽으로 앞발을 뒤로 끌어 모으면서 뒷발이 뒤로 빠지거나 40도 뒤로 베키 빠지는 발놀림을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 115 ~ 176</p> <p>- 부교재(2) p. 75 ~ 111</p> <p>- 태권도 겨루기 동영상 강의</p>	
5	<p>-강의주제 : 겨루기의 발놀림</p> <p>-강의목표 : 발놀림과 발놀림 차기의 이해</p> <p>-강의내용 : 겨루기 발놀림과 발기술을 활용한 수련 및 지도방법을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>두발이 동시에 앞으로 나가는 발놀림과 두발이 동시에 뒤로 빠지는 발놀림을 기초로 하여 겨루기 기술동작에 필요한 발기술을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>두발이 동시에 앞으로 나가는 발놀림과 두발이 동시에 뒤로 빠지는 발놀림을 기초로 하여 돌려차기, 뒷차기, 내려차기, 돌려차기, 발붙여차기, 나래차기 동작을 실기를 학습한다.</p> <p>정리운동 및 스트레칭을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 115 ~ 176</p> <p>- 부교재(2) p. 75 ~ 111</p> <p>- 태권도 겨루기 동영상 강의</p>	
제 10 주	1	<p>-강의주제 : 발놀림에서 여러 형태의 던기</p> <p>-강의목표 : 발놀림의 훈련 및 지도방법의 이해</p> <p>-강의내용 : 준비운동을 통해 체온상승과 관절이 가동범위를 넓히고 근육을 이완시키는 스트레칭을 학습한다.</p> <p>겨루기 훈련에 필요한 기초체력을 학습한다.겨루기 발놀림을 활용하여 다양한 훈련 및 지도방법을 이론적으로 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 129 ~ 176</p> <p>- 부교재(2) p. 75 ~ 111</p> <p>- 태권도 겨루기 동영상 강의</p>
	2	<p>-강의주제 : 발놀림에서 여러 형태의 던기</p> <p>-강의목표 : 발놀림의 훈련 및 지도방법의 이해</p> <p>-강의내용 : 앞뒤로 이동하면서 수행하는 발놀림을 설명하고 학습한다.</p> <p>앞으로 이동하는 발놀림 2회 + 뒤로 빠지는 발놀림을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>오른발놀림, 왼발발놀림(발 바꿔) + 앞으로 이동 발놀림을 설명하고 실기를 학습한다.</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 129 ~ 176</p> <p>- 부교재(2) p. 75 ~ 111</p> <p>- 태권도 겨루기 동영상 강의</p>

	<p>오른발놀림, 왼발발놀림(발 바뀌) + 뒤로 이동 발놀림을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>발놀림 수행 이후 뒷발을 이용한 기본발차기를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	
3	<p>-강의주제 : 발놀림에서 여러 형태의 딛기</p> <p>-강의목표 : 발놀림의 훈련 및 지도방법의 이해</p> <p>-강의내용 : 겨루기 발놀림과 밀어차기를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>앞발 밀어차기, 뒷발 밀어차기 + 돌려차기 몸통, 돌려차기 얼굴, 내려차기, 뒤차기, 뒤후리기, 내려차기, 돌개차기 연결동작을 설명하고 실습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 129 ~ 176</p> <p>- 부교재(2) p. 75 ~ 111</p> <p>- 태권도 겨루기 동영상 강의</p>
4	<p>-강의주제 : 발놀림에서 여러 형태의 딛기</p> <p>-강의목표 : 발놀림의 훈련 및 지도방법의 이해</p> <p>-강의내용 : 겨루기 발놀림 + 앞발, 뒷발 기본발차기를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>앞으로 발놀림 + 내려차기(뒷발 내려차기, 앞발 내려차기)를 설명하고 실습한다.</p> <p>옆으로 발놀림 + 앞발, 뒷발기본발차기를 설명하고 실습한다.</p> <p>앞으로, 뒤로 이동하며 발놀림 + 겨루기 기본발차기를 설명하고 실습한다.</p> <p>공격형 발놀림 + 발 바뀌 발놀림 + 겨루기 기본발차기(돌려차기 몸통, 돌려차기 얼굴, 내려차기, 뒤차기, 뒤후리기, 내려차기)를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>반격형 발놀림 + 뒷발 한걸음 빠르게 주고 뒤로 발놀림 + 앞발 짧게 주고 뒷발 45 옆으로 발놀림 + 앞발 겨루기 기본발차기, 뒷발 겨루기 기본발차기(돌려차기 몸통, 돌려차기 얼굴, 내려차기, 뒤차기, 뒤후리기, 내려차기)를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 129 ~ 176</p> <p>- 부교재(2) p. 75 ~ 111</p> <p>- 태권도 겨루기 동영상 강의</p>
5	<p>-강의주제 : 발놀림과 타깃 발차기</p> <p>-강의목표 : 발놀림과 타깃 발차기의 훈련 및 지도방법의 이해</p> <p>-강의내용 : 겨루기 발놀림 + 타깃 이용한 앞발, 뒷발 기본발차기를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>앞으로 발놀림 + 타깃 이용한 내려차기(뒷발 내려차기, 앞발 내려차기)를 설명하고 실습한다.</p> <p>옆으로 발놀림 + 타깃 이용한 앞발, 뒷발 기본발차기를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>앞으로, 뒤로 이동하며 발놀림 + 타깃을 이용한 기본발차기를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>공격형 발놀림 + 발 바뀌 발놀림 + 타깃을 이용한 기본발차기를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>반격형 발놀림 + 뒷발 한걸음 빠르게 주고 뒤로 발놀림 + 앞발 짧게 주고 뒷발 45 옆으로 발놀림 + 타깃을 이용한 기본발차기를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>정리운동 및 스트레칭을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 141 ~ 176</p> <p>- 부교재(2) p. 75 ~ 111</p> <p>- 태권도 겨루기 동영상 강의</p>
제 11 주	<p>1</p> <p>-강의주제 : 발놀림에서 여러 형태의 딛기</p> <p>-강의목표 : 발놀림의 훈련 및 호구차기의 이해</p> <p>-강의내용 : 준비운동을 통해 체온상승과 관절이 가동범위를 넓히고 근육을 이완시키는 스트레칭을 학습한다.</p> <p>겨루기 훈련에 필요한 기초체력을 학습한다.겨루기 발놀림과 호구를 이용한 겨루기 발차기 훈련 및 지도방법을 이론적으로 학습한다.</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 141 ~ 176</p> <p>- 부교재(2) p. 75 ~ 111</p> <p>- 태권도 겨루기 동영상 강의</p>

	<p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p> <p>-강의주제 : 발놀림에서 여러 형태의 던지기</p> <p>-강의목표 : 발놀림의 훈련 및 호구차기의 이해</p> <p>-강의내용 : 제자리 발놀림과 호구를 활용하여 3인 1조 겨루기 발차기를 설명하고 실기를 학습한다.</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 141 ~ 176</p>
2	<p>두발 동시 앞으로 나가는 발놀림과 호구를 활용하여 3인 1조 겨루기 발차기를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>뒷발 앞으로 빠르게 한발 나가는 발놀림과 호구를 활용하여 3인 1조 겨루기 발차기를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 부교재(2) p. 75 ~ 111</p> <p>- 태권도 겨루기 동영상 강의</p>
3	<p>-강의주제 : 발놀림에서 여러 형태의 던지기</p> <p>-강의목표 : 발놀림의 훈련 및 호구차기의 이해</p> <p>-강의내용 : 제자리 발놀림과 호구를 활용하여 2인 1조 겨루기 발차기를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>두발 동시 앞으로 나가는 발놀림과 호구를 활용하여 2인 1조 겨루기 발차기를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>뒷발 앞으로 빠르게 한발 나가는 발놀림과 호구를 활용하여 2인 1조 겨루기 발차기를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 141 ~ 176</p> <p>- 부교재(2) p. 75 ~ 111</p> <p>- 태권도 겨루기 동영상 강의</p>
4	<p>-강의주제 : 발놀림에서 여러 형태의 던지기</p> <p>-강의목표 : 발놀림의 훈련 및 호구차기의 이해</p> <p>-강의내용 : 호구를 활용하여 2인 1조 주먹공격을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>제자리 발놀림하며 보조자가 뒷발 차주며 주먹공격을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>보조자가 뒷발 돌려차기 이후 뒷주먹 공격을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>보조자가 앞발 돌려차기 이후 앞주먹 공격을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 141 ~ 176</p> <p>- 부교재(2) p. 75 ~ 111</p> <p>- 태권도 겨루기 동영상 강의</p>
5	<p>-강의주제 : 발놀림에서 여러 형태의 던지기</p> <p>-강의목표 : 맞추어 겨루기의 이해</p> <p>-강의내용 : 타깃과 호구 이용하여 2인 1조 맞추어 겨루기를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>호구를 이용하여 2인 1조 맞추어 겨루기를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>정리운동 및 스트레칭을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 141 ~ 176</p> <p>- 부교재(2) p. 75 ~ 111</p> <p>- 태권도 겨루기 동영상 강의</p>
제 12 주	<p>-강의주제 : 태권도 시범</p> <p>-강의목표 : 태권도 시범의 개념과 목적 이해</p> <p>-강의내용 : 태권도 시범의 개념, 정의 목적에 대하여 이론적으로 학습한다.</p> <p>태권도 시범의 개념 및 정의를 학습한다.</p> <p>태권도 시범의 목적을 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 179 ~ 258</p> <p>- 태권도 시범 동영상 강의</p>
	<p>-강의주제 : 태권도 시범</p> <p>-강의목표 : 격파 시범의 실기 이해</p> <p>-강의내용 : 격파 시범의 자세, 기합, 격파자와 보조자 간의 수신호에 대하여 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>격파 시범의 자세를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>격파와 보조자 간의 수신호를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 179 ~ 258</p> <p>- 태권도 시범 동영상 강의</p>

	<p>3</p> <p>-강의주제 : 태권도 시범 -강의목표 : 송판 잡는법의 이해 -강의내용 : 격파 시범의 송판 잡는 방법에 대하여 설명하고 실기를 학습한다. 격파의 형태에 따른 송판을 두손으로 잡는 법과 한 손으로 잡는 법을 구분하여 설명하고 실기를 학습한다. 손기술 격파시 송판 잡는 법과 발기술 격파시 송판 잡는 법을 구분하여 설명하고 실기를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 179 ~ 258</p> <p>- 태권도 시범 동영상 강의</p>
	<p>4</p> <p>-강의주제 : 태권도 시범 -강의목표 : 격파 훈련의 이해(1) -강의내용 : 격파를 위한 보조운동에 대하여 설명하고 실기를 학습한다. 격파를 위한 보조운동으로 제자리 앞뒤 팔 스윙, 발교차 팔 스윙, 두발 도약 팔 스윙, 외발 도약 팔 스윙, 회전 도약 팔 스윙을 설명하고 실기를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 179 ~ 258</p> <p>- 태권도 시험 동영상 강의</p>
	<p>5</p> <p>-강의주제 : 태권도 시범 -강의목표 : 격파 훈련의 이해(2) -강의내용 : 격파를 위한 도약훈련, 도약 차기훈련, 회전 격파훈련 방법을 설명하고 실기를 학습한다. 도약차기 유형으로 뛰어차기, 가위차기를 단계적으로 설명하고 실기를 학습한다. 회전격파 유형으로 두발회전, 수직회전, 수직회전 돌개차기 점프를 설명하고 실기를 학습한다. 정리운동 및 스트레칭을 설명하고 실기를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 179 ~ 258</p> <p>- 태권도 시험 동영상 강의</p>
제 13 주	<p>1</p> <p>-강의주제 : 태권도 시범 -강의목표 : 시범의 기초자세 -강의내용 : 준비운동을 통해 체온상승과 관절이 가동범위를 넓히고 근육을 이완시키는 스트레칭을 학습한다. 태권도 격파의 기초자세를 이해하고 학습한다. 태권도 격파 시 기합의 종류와 의미를 이해하고 학습한다. 태권도 기본격파에 따른 준비자세와 파지법을 이해하고 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 179 ~ 258</p> <p>- 태권도 시험 동영상 강의</p>
제 13 주	<p>2</p> <p>-강의주제 : 태권도 시범 -강의목표 : 시범의 기초자세의 이해 -강의내용 : 격파 준비자세와 종결자세를 설명하고 실기를 학습한다. 격파 기합의 짧게 넣기를 설명하고 실기를 학습한다. 격파 기합의 길게 넣기를 설명하고 실기를 학습한다. 격파자와 보조자의 행동요령을 설명하고 실기를 학습한다. 격파물 보조법으로 격파 형태에 따른 송판 잡는 방법에 대하여 설명하고 실기를 학습한다. -수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 179 ~ 258</p> <p>- 태권도 시험 동영상 강의</p>
제 13 주	<p>3</p> <p>-강의주제 : 태권도 시범 -강의목표 : 송판 잡는법의 이해 -강의내용 : 격파의 형태에 따른 송판을 두손으로 잡는 법을 설명하고 실기를 학습한다. 격파의 형태에 따른 한 손으로 잡는 법을 설명하고 실기를 학습한다. 손기술 격파 시 송판 잡는 법을 설명하고 실기를 학습한다.</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 179 ~ 258</p> <p>- 태권도 시험 동영상 강의</p>

	<p>발기술 격파 시 송판 잡는 법을 구분하여 이론 및 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	
4	<p>-강의주제 : 태권도 시범</p> <p>-강의목표 : 몸쓰임, 팔쓰임, 도움단기의 이해</p> <p>-강의내용 : 제자리에서 한발 앞에 두고 팔 스윙을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>제자리에서 어깨에 힘을 빼고 두발교차, 무릎교차 팔 스윙을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>제자리에서 두 발 도약 팔 스윙을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>제자리에서 한 발 도약 팔 스윙을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>제자리에서 회전 도약 팔 스윙을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 179 ~ 258</p> <p>- 태권도 시범 동영상 강의</p>
5	<p>-강의주제 : 태권도 시범 5</p> <p>-강의목표 : 몸쓰임, 팔쓰임, 도움단기의 이해</p> <p>-강의내용 : 도약 격파를 위한 도움단기 방법을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>도약 디딤발, 도약 보조발, 도약 보조손을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>one-step 도약방법으로 준비자세, one-step, 도약 순으로 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>two-step 도약방법으로 준비자세, one-step, two-step, 도약 순으로 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>three-step 도약방법으로 준비자세, one-step, two-step, three-step, 도약 순으로 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>고공 격파를 위한 고공 도약 보조발 훈련법을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>제자리에서 앞 차올리며 도약하기를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>정리운동 및 스트레칭을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 179 ~ 258</p> <p>- 태권도 시범 동영상 강의</p>
1	<p>-강의주제 : 태권도 시범</p> <p>-강의목표 : 도약 격파의 이해</p> <p>-강의내용 : 준비운동을 통해 체온상승과 관절이 가동범위를 넓히고 근육을 이완시키는 스트레칭을 학습한다.</p> <p>태권도 시범의 도약격파, 다단격파, 회전격파 유형과 도약의 단계적 훈련법을 활용하여 이론으로 학습한다.</p> <p>정리운동 및 스트레칭을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 179 ~ 258</p> <p>- 태권도 시범 동영상 강의</p>
제 14 주	<p>-강의주제 : 태권도 시범</p> <p>-강의목표 : 도약 격파의 이해 1</p> <p>-강의내용 : 도약 격파의 기본도약, 도약 발차기 훈련 및 착지법의 기초단계를 설명하고 실기를 학습한다.</p>	<p>- 주교재, PPT자료 p. 179 ~ 258</p>
2	<p>뛰어 앞차기 3단계를 수행하기 위한 훈련방법을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>뛰어 돌려차기 3단계를 수행하기 위한 훈련방법을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>뛰어 옆차기 3단계를 수행하기 위한 훈련방법을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 태권도 시범 동영상 강의</p>
3	<p>-강의주제 : 태권도 시범</p>	<p>- 주교재, PPT자료</p>

	<p>-강의목표 : 도약 격파의 이해 2</p> <p>-강의내용 : 도약 격파의 기본도약, 도약 발차기 훈련 및 착지법의 기초단계를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>뛰어 뒷차기 3단계를 수행하기 위한 훈련방법을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>뛰어 뒷후려차기 3단계를 수행하기 위한 훈련방법을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>뛰어 돌개차기 3단계를 수행하기 위한 훈련법을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>p. 179 ~ 258</p> <p>- 태권도 시범 동영상 강의</p>	
4	<p>-강의주제 : 태권도 시범</p> <p>-강의목표 : 다단 격파의 이해</p> <p>-강의내용 : 기초단계의 도약 훈련을 통해 다단 격파 훈련법을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>가위차기의 3단계별 훈련을 수행하기 위하여 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>앉아 가위차기 동작을 3단계별 훈련을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>제자리 도약 후 도약 보조발에 붙이기 훈련을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>제자리 도약 후 도약발 돌려차기 훈련을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>장애물 넘어 뛰어 옆차기를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>도약 이후 뛰어 옆차기 보조발 돌려차기를 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료</p> <p>p. 179 ~ 258</p> <p>- 태권도 시범 동영상 강의</p>	
5	<p>-강의주제 : 태권도 시범</p> <p>-강의목표 : 도약 격파의 이해</p> <p>-강의내용 : 기초단계의 도약 훈련을 통해 회전방법, 회전형태, 회전분류를 설명하고 기초 훈련방법을 학습한다.</p> <p>두발회전, 수직회전, 수평회전의 단계별 훈련법을 서명하고 실기를 학습한다.</p> <p>돌개차기 격파를 수행하기 위한 단계별 훈련법을 설명하고 실기를 학습합니다.</p> <p>수직 회전의 원리를 이해하고 점프를 이용한 돌개차기를 수행하는 방법을 설명하고 실기를 학습한다.</p> <p>정리운동 및 스트레칭을 설명하고 실기를 학습한다</p> <p>-수업진행 : 이론 강의, 동영상 강의, 질의응답</p>	<p>- 주교재, PPT자료</p> <p>p. 179 ~ 258</p> <p>- 태권도 시범 동영상 강의</p>	
제 15 주	1	기말고사	- 기본동작(서기, 막기, 발차기) 5점
	2	기말고사 문제풀이 및 피드백	- 유급자 품새(태극 1장 ~ 태극 8장)
	3	기말고사 문제풀이 및 피드백	10점
	4	실기보충	- 태권도 겨루기(스텝겨루기, 미트겨루기, 약속겨루기) 5점
	5	실기보충	- 태권도 시범(도약발차기, 기본격파) 5점
			- 실기평가는 항목별 평가기준으로 정확성, 숙련성, 표현성에 대한 기준과 상, 중, 하 배점을 부여하여 평가한다

다.

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%	30%	15%	15%	10%	100%	

6. 수업 진행 방법

- 강의

7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항

8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)

-

9. 강의유형 (강의 유형 $\sqrt{\quad}$ 으로 표시요망)

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