

# 수업 계획서

2021학년도 2학기 나사렛대학교 학점은행제

1. 강의개요					
학습과목명	육상	학점	3	주당시간	5
강의시간	목 17:10 ~ 22:30	강 의 실	제2창학관 202,203,602,603,605	수강대상	체육학 전공
강좌기간	2021.09.02.~2021.12.09				
교·강사명		교·강사 전화번호		E-mail	
2. 교과목 학습목표					
<p>1.인간의 기본 능력과 체력을 향상 시키고 달리고, 뛰고, 던지고의 기본 교육방법과 지도법, 그리고 기본적으로 알아야 할 육상경기 이론과 실기를 배우는 것을 목적으로 한다.</p> <p>2.과학적인 기초지식을 바탕으로 경기역사,시설,용구등을 이해하고 경주경기로서 단거리,중거리,장거리,허들,릴레이를 반복 연습할수 있다.</p> <p>3.도약경기로서멀리뛰기,높이뛰기,세단뛰기,장대높이뛰기와 투척경기로서 포환,원반,창,해머던지기를 훈련하고 체력운동과 심판법등을 소개한다.</p> <p>4.학생 스스로 능동적이고 적극적인 수업참여와 달리고,던지고,뛰는 접근을 통해 신체적,정신적,사회적으로 건전한 품성을 함양하고 여가와 생활체육 활성화에 기여하고 향후 지도자와 교육자로서의 역할을 충분히 수행할 수 있도록 역량을 향상시킨다.</p>					
3. 교재 및 참고문헌					
<p>주 교 재: 육상경기지도서 / 이정흔 / 레인보우북스 / 2014</p> <p>부 교 재: 육상경기 규칙 / 대한육상연맹 / 2016</p> <p>추천도서: 육상경기 규정집 / 대한육상연맹 / 2017</p>					
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용					
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용			과제 및 기타 참고사항
제 1주	1	강의주제: 육상경기의 개괄 강의목표: 육상경기의 역사와 종목특성의 이해 강의세부내용 :육상경기의 의의, 육상경기의 목표,육상경기의 개요			PPT자료, 빔프로젝트
	2	강의주제: 육상경기의 규칙 강의목표: 육상경기의 경기규칙의 이해 강의세부내용 :육상경기의 경기규칙, 육상경기의 규정, 규정원리, 규정위반시 문제			PPT자료, 빔프로젝트
	3	강의주제: 육상경기의 트랙경기 강의목표: 육상경기의 트랙경기의 이해 강의세부내용 :육상경기의 트랙경기의 개념, 육상경기의 트랙경기의 종류, 육상경기의 트랙경기의 룰			PPT자료, 빔프로젝트, 유인물, 단거리 달리기 동영상
	4	강의주제: 육상경기의 필드경기 강의목표: 육상경기의 필드경기의 이해 강의세부내용 :육상경기의 필드경기의 개념, 육상경기의 필드경기의 종류, 육상경기의 필드경기의 룰			PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 던지기 동영상
	5	강의주제: 육상경기의 정리 강의목표: 육상경기의 필드종목 및 트랙경기의 이해 강의세부내용 :육상경기의 트랙경기와 필드경기의 차이, 종목별 특징, 연합으로 이루어지는 종목			PPT자료, 빔프로젝트 유인물
제 2주	1	강의주제: 육상경기의 역사 강의목표: 육상경기의 역사와 시대적 흐름의 이해 강의세부내용: 육상경기의 역사, 육상경기의 기초, 육상경기의 변화, 올림픽과 육상			PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재

	2	강의주제: 육상경기의 실제 강의목표: 육상경기의 단거리 달리기의 이해 강의세부내용 :육상경기의 단거리(100m) 달리기	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	3	강의주제: 육상경기의 실제 강의목표:육상경기의 100m 달리기의 이해 강의세부내용: 육상경기의 100m 출발법, 스타트 달리기의 실제	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	4	강의주제: 육상경기의 실제 강의목표:육상경기의 100m 달리기의 이해 강의세부내용: 100m 출발법(번치스타트, 미디엄스타트)	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	5	강의주제: 육상경기의 실제 강의목표:육상경기의 100m 달리기의 이해 강의세부내용: 100m 출발법(일롱케이트)	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
제 3주	1	강의주제: 육상경기의 기초 강의목표: 단거리달리기 기초와 원리의 이해. 강의세부내용: 단거리달리기 기초, 안전	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	2	강의주제: 육상경기의 기초 강의목표: 단거리달리의 크라우칭 스타트 출발법의 이해. 강의세부내용: 출발법(크라우칭 스타트 출발법)	실습: 운동복 및 운동화
	3	강의주제: 육상경기의 기초 강의목표: 단거리달리기 크라우칭 출발법의 이해. 강의세부내용 : 크라우칭 출발법(제자리, 차려, 출발신호)	실습: 운동복 및 운동화
	4	강의주제: 육상경기의 기초 강의목표: 단거리달리기의 질주에 대한 이해. 강의세부내용 :스타트출발(가속질주, 전력질주)	실습: 운동복 및 운동화
	5	강의주제:육상경기의 기초 강의목표:단거리달리기 의 동작법에 대한 이해. 강의세부내용: 스타트출발(다리동작, 팔동작), 피니쉬	실습: 운동복 및 운동화 주교재
제 4주	1	강의주제: 육상경기의 경기력 향상 강의목표: 육상경기의 경기력을 향상을 위한 전략의 이해. 강의세부내용: 단거리 달리기 100m, 200m 전력질주 방법, 400m 전력질주 방법	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	2	강의주제: 육상경기의 경기력 향상 강의목표: 육상경기의 100m 전력질주의 이해. 강의세부내용: 2차시: 100m, 전력질주하기	실습: 운동복 및 운동화
	3	강의주제: 육상경기의 경기력 향상 강의목표: 육상경기의 200m 전력질주 전략의 이해.	실습: 운동복 및 운동화

		강의세부내용: 200m, 전력질주하기	
	4	강의주제: 육상경기의 경기력 향상 강의목표: 육상경기의 400m 전력질주의 이해. 강의세부내용: 400m, 전력질주하기	실습: 운동복 및 운동화
	5	강의주제: 육상경기의 경기력 향상 강의목표: 육상경기의 400m 경기력을 향상을 위한 전략의 이해. 강의세부내용: 400m출발, 중간질주, 결스피니쉬	실습: 운동복 및 운동화
제 5주	1	강의주제: 이어달리기의 방법과 원리 강의목표: 이어달리기 육상경기의 달리기방법의 이해 강의세부내용: 이어달리기의 경기개요, 이어달리기의 경기방법, 이어달리기의 규칙	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	2	강의주제: 이어달리기의 방법과 원리 강의목표: 이어달리기에서의 주자배치의 이해 강의세부내용: 이어달리기의 주자의 중요성, 주자 배치 원리, 주자배치의 실제	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	3	강의주제: 이어달리기의 방법과 원리 강의목표: 이어달리기에서의 배턴방법의 이해 강의세부내용: 배턴, 배턴 쥐는 법, 배턴의 실제 사례	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	4	강의주제: 이어달리기의 방법과 원리 강의목표: 이어달리기에서의 주자배치의 이해 강의세부내용: 주자배치의 방법, 주자 배치시의 주자의 특징	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	5	강의주제: 이어달리기의 방법과 원리 강의목표: 이어달리기 육상경기에서의 배턴 패스의 이해 세부내용: 배턴패스 실기	실습: 운동복 및 운동화
제 6주	1	강의주제: 뛰기 경기의 방법과 규칙. 강의목표: 뛰기 경기와 규칙의 이해 강의세부내용: 높이뛰기, 장대높이뛰기의 개요, 방법, 원리	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	2	강의주제: 뛰기 경기의 방법과 규칙. 강의목표: 높이뛰기 경기와 규칙의 이해 강의세부내용: 높이뛰기 경기 기능 (도움닫기, 발구르기, 공중동작, 착지 익히기)	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	3	강의주제: 뛰기 경기의 방법과 규칙. 강의목표: 높이뛰기 경기와 훈련방법의 이해 강의세부내용: 높이뛰기 경기 훈련법 (내경자세, 발구름/반대무릎올리기, 공중동작, 바넘기연습/제자리 뛰기)	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재

	4	강의주제: 뛰기 경기의 방법과 규칙. 강의목표: 장대높이뛰기 경기와 규칙의 이해 강의세부내용: 장대높이뛰기 경기 훈련법	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	5	강의주제: 뛰기 경기의 방법과 규칙. 강의목표: 높이뛰기와 장대높이뛰기의 실습 이해 강의세부내용: 높이뛰기, 장대높이뛰기-메디신볼과 매트를 이용한 훈련하기	실습: 운동복 및 운동화
제 7주	1	강의주제: 뛰기 경기의 방법과 규칙. 강의목표: 높이뛰기 경기와 규칙의 이해 강의세부내용: 높이뛰기 경기 기능 (도움닫기, 발구르기, 공중동작, 착지 익히기)	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	2	강의주제: 뛰기 경기의 방법과 규칙. 강의목표: 높이뛰기 경기와 규칙의 이해 강의세부내용: 높이뛰기 경기 기능 (도움닫기, 발구르기, 공중동작, 착지 익히기)	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	3	강의주제: 뛰기 경기의 방법과 규칙. 강의목표: 높이뛰기 경기와 규칙의 이해 강의세부내용: 높이뛰기 경기 기능 (도움닫기, 발구르기, 공중동작, 착지 익히기)	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	4	강의주제: 뛰기 경기의 방법과 규칙. 강의목표: 높이뛰기 경기와 규칙의 이해 강의세부내용: 높이뛰기 경기 기능 (도움닫기, 발구르기, 공중동작, 착지 익히기)	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	5	강의주제: 뛰기 경기의 방법과 규칙. 강의목표: 높이뛰기 경기와 규칙의 이해 강의세부내용: 높이뛰기 경기 기능 (도움닫기, 발구르기, 공중동작, 착지 익히기)	실습: 운동복 및 운동화  과제: 육상경기의 변화에 대한 보고서 (A4 5매이상, p10, 글씨체 자유)
제 8주	1	중간고사(이론)	
	2	중간고사(이론)	
	3	중간고사(이론)	
	4	중간고사(이론)	
	5	중간고사(이론)	
제 9주	1	강의주제: 포환 던지기 경기 강의목표: 포환 던지기 경기를 과학적 원리와 방법을 통해 이해. 강의세부내용: 포환던지기의 개괄, 경기력 향상을 위한 방법, 포환던지기 경기의 경기규칙과 규정	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	2	강의주제: 포환 던지기 경기 강의목표: 포환 던지기의 잡는 방법에 대한 이해. 강의세부내용: 포환던지기 기술 (포환 잡는법)	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재

	3	강의주제: 포환 던지기 경기 강의목표: 포환 던지기의 자세에 대한 이해. 강의세부내용: 포환던지기 기술(준비자세 및 글라이드)	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	4	강의주제: 포환 던지기 경기 강의목표: 포환 던지기 기술의 이해. 강의세부내용: 포환던지기 기술(던지기 및 리버스 동작)	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	5	강의주제: 포환 던지기 경기 강의목표: 포환 던지기의 각도에 따른 기술방법 이해. 강의세부내용: 포환던지기 기술(포환던지기, 투사각도)	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
제 10주	1	강의주제: 원반던지기 경기 강의목표: 원반던지기 경기의 과학적 원리, 방법과 규칙의 이해. 강의세부내용: 원반던지기의 경기력, 원반던지기의 기능을 향상 방법, 원반던지 기경기의 경기규칙과 규정	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	2	강의주제: 원반던지기 경기 강의목표: 원반던지기 경기의 자세 이해. 강의세부내용: 원반 던지기 경기의 준비 자세, 원반던지기 경기의 예비스윙	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	3	강의주제: 원반던지기 경기 강의목표: 원반던지기 경기의 기능습득의 이해. 강의세부내용: 원반던지기 기능익히기(예비스윙, 회전,던지기과 리버스)	실습: 운동복 및 운동화
	4	강의주제: 원반던지기 경기 강의목표: 원반던지기 경기의 연습의 이해. 강의세부내용: 원반던지기 연습(고무고리 이용한 회전던지기, 원반이용한 제자리 던지기 연습)	실습: 운동복 및 운동화
	5	강의주제: 원반던지기 경기 강의목표: 원반던지기 경기를 위한 트레이닝의 이해. 강의세부내용: 원반던지기, 근력, 순발력 강화 훈련(양발 점프, 바운딩, 변형출 발)	실습: 운동복 및 운동화
제 11주	1	강의주제: 육상경기에서의 10종 경기. 강의목표: 10종 경기와 개요와 규칙 이해 강의세부내용: 10종 경기의 종목 개요, 10종 경기 규칙, 10종 경기의 규정.	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	2	강의주제: 육상경기에서의 10종 경기. 강의목표: 10종 경기의 향상을 위한 훈련방법 이해 강의세부내용:	실습: 운동복 및 운동화

		남자 10종경기의 민첩성, 순발력, 지구력 트레이닝 훈련	
	3	강의주제: 육상경기에서의 10종 경기. 강의목표: 10종 경기에서의 1일차 경기 이해 강의세부내용: 남자 10종 경기 제1일:100m, 멀리뛰기, 포환던지기, 높이뛰기,400m	실습: 운동복 및 운동화
	4	강의주제: 육상경기에서의 10종 경기. 강의목표: 10종 경기에서의 2일차 경기 이해 강의세부내용: 남자 10종 경기 제2일:110mH, 원반던지기, 장대 높이뛰기, 창던지기, 1500m 5차시:10종경기의 체력훈련과 근지구력훈련	실습: 운동복 및 운동화
	5	강의주제: 육상경기에서의 10종 경기. 강의목표: 10종 경기를 위한 체력훈련의 이해 강의세부내용: 10종경기의 체력훈련, 근지구력훈련	실습: 운동복 및 운동화 (부교재: 육상경기규칙-대한육상연맹)
제 12주	1	강의주제: 로드레이스 경기 강의목표: 로드레이스 원리, 방법, 규칙, 규정의 이해. 강의세부내용: 로드레이스 경기규칙,경기 규정, 거리, 코스	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	2	강의주제: 로드레이스 경기 강의목표: 로드레이스의 거리와 코스의 이해. 강의세부내용: 로드레이스의 거리, 로드레이스 코스, 안전	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	3	강의주제: 로드레이스 경기 강의목표: 로드레이스 진행의 이해. 강의세부내용: 로드레이스 레이스진행, 코스, 기록	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	4	강의주제: 로드레이스 경기 강의목표: 마라톤 경기의 이해. 강의세부내용: 마라톤경기의 진행과 음료, 스폰지, 마무리	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	5	강의주제: 로드레이스 경기 강의목표: 로드레이스 종목별 차이의 이해. 강의세부내용: 표준거리, 10km, 15km, 20km, 하프마라톤, 25km, 30km, 마라톤 (42.195km)	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재(부교재: 육상경기규칙-대한육상연맹)
제 13주	1	강의주제: 로드레이스 경기 실제 강의목표: 로드레이스의 과학적 원리와 실제경기의 이해 강의세부내용: 마라톤경기의 규칙, 마라톤경기의 대회규정, 실제사례	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재
	2	강의주제: 로드레이스 경기 실제 강의목표: 로드레이스에서 달리기 주법의 이해	실습: 운동복 및 운동화

		강의세부내용: 로드레이스 달리기 주법					
	3	강의주제: 로드레이스 경기 실제 강의목표: 마라톤의 페이스조절의 이해 강의세부내용: 마라톤 페이스 조절, 페이스 조절의 중요성, 페이스 조절의 성공과 실패사례	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재				
	4	강의주제: 로드레이스 경기 실제 강의목표: 마라톤 경기의 이해 강의세부내용: 마라톤 경기방법, 호흡법	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재				
	5	강의주제: 로드레이스 경기 실제 강의목표: 성공적인 마라톤 수행을 위한 영양섭취의 이해 강의세부내용: 마라톤 경기 식이요법, 마라톤과 영양섭취, 지방활용	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재 (부교재-육상경기규칙:대한 육상연맹)				
제 14주	1	강의주제: 허들경기 강의목표: 허들경기에 대한 과학적 원리와 방법의 이해 강의세부내용: 허들경기과 경기개요, 허들경기의 규칙	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재				
	2	강의주제: 허들경기 강의목표: 100m 허들경기에 대한 과학적 원리와 방법의 이해 강의세부내용: 100mH경기의 개요, 트레이닝, 훈련프로그램	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재				
	3	강의주제: 허들경기 강의목표: 110m 허들경기에 대한 과학적 원리와 방법의 이해 강의세부내용: 110mH경기의 개요, 트레이닝, 훈련프로그램, 적용기술 훈련지도.	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재				
	4	강의주제: 허들경기 강의목표: 400m 허들경기에 대한 과학적 원리와 방법의 이해 강의세부내용: 400mH경기의 개요, 트레이닝, 훈련프로그램, 적용기술 훈련.	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재				
	5	강의주제: 허들경기 강의목표: 허들경기 지도를 위한 트레이닝 원리와 방법의 이해 강의세부내용: 허들경기의 기술지도, 트레이닝방법,트레이닝 훈련의 적용.	PPT자료, 빔프로젝트 유인물, 동영상, 보조교재				
제 15주	1	기말고사(실기평가)					
	2	기말고사(실기평가)					
	3	기말고사(실기평가)					
	4	기말고사(실기평가)					
	5	기말고사(실기평가)					
5. 성적평가 방법							
	중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
	30%	30%	15%	15%	10%	100%	
6. 수업 진행 방법							
- 강의, 토론 및 피드백, 발표							
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항							