

수업계획서

2020학년도 2학기 나사렛대학교 학점은행제

1. 강의개요					
학습과목명	태권도겨루기	학점	3	주당시간	5
강의시간	토 17:15~21:45	강 의 실	제2차학관	수강대상	체육학,태권도학 전공
강좌기간	2020.09.05.~2020.12.19.		202,203,602,603,605		
교·강사명	미정	교·강사 전화번호		E-mail	
2. 교과목 학습목표					
1. 태권도 경기겨루기의 특성은 제한된 시간과 공간속에서 다각도의 방향전환, 기본발차기, 발놀림, 연결발차기, 지르기 등 태권도 경기겨루기의 강인한 파괴력, 미적요소, 고난도 기술동작을 복합적으로 사용하는 종합적인 표현을 할 수 있다.					
2. 태권도 경기겨루기는 기본발차기, 발놀림, 연결발차기, 미트 발차기, 호구발차기를 통해 공방의 원리인 공격과 방어, 단순연결 전술과 복합연결 등 겨루기의 전술능력을 배양한다.					
3. 태권도 경기겨루기의 공방원리와 기술습득을 통하여 자신감을 갖고 상대방 앞에서 물러서지 않으며 전술적 공격과 방어를 할 수 있다.					
3. 교재 및 참고문헌					
- 주교재 : 태권도경기지도법 / 전정우 / 대한미디어 / 2008					
- 부교재 : 태권도겨루기지도및방법론 / 김경지외4인 공저 / 대한미디어 / 2005					
4. 주차별 강의(실습·실기·실형) 내용					
주별	차시	강의(실습·실기·실형) 내용			과제 및 기타 참고사항
제 1주	1	1)강의주제: 태권도 지도자를 위한 코칭론(1)			1. 교재 2. 강의계획서 3. ppt. 자료
	2	2)강의목표 : 태권도 코치의 의미, 역할을 이해한다.			
	3	3)강의세부내용:			
	4	① 태권도 코치의 의미, 역할			
	5	② 코치의 지도유형, 코칭의 조건 - 수업방법: 이론 강의			
제 2주	1	1)강의주제: 태권도 지도자를 위한 코칭론(2)			1. 교재 2. ppt자료
	2	2)강의목표: 태권도 겨루기의 효과적인 연습계획과 방법이해한다.			
	3	3)강의세부내용:			
	4	① 연습, 훈련의 의미 ② 고원현상과 슬럼프			
	5	③ 집중법과 분산법 ④ 전습법과 분습법 ⑤ 속도와 정확성 훈련 ⑥ 피로서 연습효과 ⑦ 기술의 전이 - 수업방법: 이론 강의			
제 3주	1	1)강의주제: 태권도 지도자를 위한 코칭론(3)			1. 교재 2. ppt자료
	2	2)강의목표: 태권도 선수의 운동 능력향상과 과학적 훈련방법에 대하여 이해한다.			
	3	3)강의세부내용:			
	4	① 훈련지도 모형 ② 훈련프로그램 구성			
	5	③ 기술훈련과 전술훈련 ④ 정신훈련 이해 - 수업방법: 이론 강의			
제 4주	1	1)강의주제: 태권도 경기기술의 구성(1)			1. 교재 2. ppt자료 3. 동영상
	2	2)강의목표: 태권도 경기기술의 구성에 대하여 이해한다.			
	3	3)강의세부내용:			
	4	① 태권도 겨루기의 이해			
	5	② 태권도 경기기술 구성 이해(자세, 스텝, 기본기술, 응용기술 이해) - 수업방법: 이론 강의, 동영상 시청			
제 5주	1	1)강의주제: 태권도 경기기술의 구성(2)			1. 교재 2. ppt자료 3. 도복, 태권도화
	2	2)강의목표: ① 태권도 기본발차기 훈련을 이해한다. ② 태권도 기본발차기 방법을 익힌다.			
	3	3)강의세부내용: ① 2인 1조 기본발차기, ② 앞으로 이동하면서 기본발차기 ③ 원으로 이동하면서 기본발차기			
	4				

	5	④ 거울을 이용한 기본발차기 ⑤ 미트(타겟)을 이용한 기본발차기 - 수업방법: 이론 강의, 교수자 시연, 실습 및 피드백	
제 6주	1	1)강의주제: 태권도 경기기술의 구성(3). 2)강의목표: ① 보조 도구를 이용한 발차기 훈련을 이해하고, 방법을 익힌다. ② 보조 도구를 이용한 겨루기 훈련이해하고, 방법을 익힌다.	1. 교재 2. ppt자료 3. 도복, 태권도화 4. 과제물 : 태권도경기겨루기의 기술체계에 대하여 정리하십시오.
	2	3)강의세부내용: ① 2인 1조 타겟 발차기	
	3	② 3인 1조 타겟 발차기 ③ 앞으로 이동하면서 타겟발차기	
	4	④ 2인 1조 호구발차기 ⑤ 3인 1조 호구발차기 ⑥ 샌드백 발차기	
	5	⑦ 서킷트 타겟발차기 ⑧ 서킷트식 호구발차기 - 수업방법: 이론 강의, 교수자 시연, 실습 및 피드백	
제 7주	1		
	2		
	3	중간고사	
	4		
	5		
제 8주	1	1)강의주제: 태권도 경기겨루기의 전술(1) 2)강의목표: 공격기술, 전술을 이해하고, 방법을 익힌다.	1. 교재 2. ppt자료 3. 도복, 태권도화
	2	3)강의세부내용: ① 단일 공격 전술훈련	
	3	② 복합 공격 전술훈련	
	4	③ 겨루기 자세를 중심으로 전술훈련 ④ 공격스텝을 중심으로 전술훈련	
	5	- 수업방법: 이론 강의, 교수자 시연, 실습 및 피드백	
제 9주	1	1)강의주제: 태권도 경기겨루기의 전술(2)	1. 교재 2. ppt자료 3. 도복, 태권도화
	2	2)강의목표: 반격기술, 전술을 이해하고, 방법을 익힌다.	
	3	3)강의세부내용: ① 오른 자세의 공격유형에 따른 반격전술	
	4	② 왼 자세에서 공격유형에 따른 반격전술	
	5	- 수업방법: 이론 강의, 교수자 시연, 실습 및 피드백	
제 10주	1	1)강의주제: 태권도 시합 상황에 따른 전술(1)	1. 교재 2. ppt자료 3. 도복, 태권도화
	2	2)강의목표: 경기 중 경기운영 방법을 이해하고 익힌다.	
	3	3)강의세부내용: ① 경기 중 상대선수의 겨루기 자세	
	4	② 공격 기술, 반격 기술 유형에 대한 경기운영 및 전술	
	5	- 수업방법: 이론 강의, 교수자 시연, 실습 및 피드백	
제 11주	1	1)강의제목: 시합 상황에 따른 전술(2)	1. 교재 2. ppt자료 3. 도복, 태권도화
	2	2)강의주제: 경기 중 경계선에서의 경기운영 방법을 이해하고 익힌다.	
	3	3)강의세부내용: ① 팔각 코트	
	4	② 정사각 코트에서의 경계선 지역에서의 전술 훈련 및 운영 방법	
	5	- 수업방법: 이론 강의, 교수자 시연, 실습 및 피드백	
제 12주	1	1)강의제목: 시합 상황에 따른 전술(3)	1. 교재 2. ppt자료 3. 도복, 태권도화
	2	2)강의주제: 경기 중 공격적인 상대선수와 경기운영 방법을 이해하고 익힌다.	
	3	3)강의세부내용: ① 공격적인 상대선수의 겨루기 자세에 따른 경기운영 방법	
	4	② 공격적인 상대선수의 공격패턴에 따른 경기운영 방법	
	5	- 수업방법: 이론 강의, 교수자 시연, 실습 및 피드백	
제 13주	1	1)강의제목: 시합 상황에 따른 전술(4)	1. 교재 2. ppt자료 3. 도복, 태권도화
	2	2)강의주제: 상대선수 신장이 좋은 선수와의 경기운영 방법을 이해하고 익힌다.	
	3	3)강의세부내용: 겨루기 시 상대와 미주보는 품으로 공격 및 반격 기술을 습한다.	
	4		
	5	- 수업방법: 이론 강의, 교수자 시연, 실습 및 피드백	
제 14주	1	1)강의제목: 시합 상황에 따른 전술(5)	1. 교재 2. ppt자료 3. 도복, 태권도화
	2	2)강의주제: ① 근소한 점수 차이에 대한 전술운영 방법을 이해하고 익힌다.	
	3	② 연장전(서든데스)에 경기운영 방법을 이해하고 익힌다.	
	4	3)강의세부내용: ① 근소한 점수 차이에서 공격기술, 반격기술 경기운영	

	5	② 서든데스 시합상황에서 공격기술 및 반격기술 경기운영 - 수업방법: 이론 강의, 교수자 시연, 실습 및 피드백					
제 15주	1	기말고사					
	2						
	3						
	4						
	5						
5. 성적평가 방법							
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고	
30%	30%	15%	15%	10%	100%		
6. 수업 방법(강의, 토론, 실습 등)							
- 강의, 동영상 시청, 교수자 시연, 실습 및 피드백							
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항							
-							
8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)							
-							