

2020학년도 2학기 나사렛대학교 학점은행제
<표 III-33> 학습과정의 수업계획서

1. 강의개요					
학습과목명	태권도 시범 및 격파	학점	3	주당시간	4
강의시간	수08:50~13:40	강 의 실	제2창학관 202,203,602, 603,605	수강대상	태권도학전공자
강좌기간	2020.09.02.~ 2020.12.16.				
교·강사명	미정	교·강사 전화번호		E-mail	
2. 교과목 학습목표					
1) 태권도 시범의 시대구분과 주요변화를 이해할 수 있다.					
2) 태권도 시범을 할 수 있는 기능들과 지도방법을 이해하고 실행할 수 있다.					
3) 태권도 시범의 이론적 배경을 바탕으로 한 실습을 통해 실전에 적용할 수 있다.					
3. 교재 및 참고문헌					
- 주교재 : 태권도 투기에서 공연예술로 : 태권도 시범의 현대사 / 나채만 지음 / 이문출판사 / 2014					
- 부교재 : 태권도 개론 / 권오민, 장권, 최광근 공저 / 형설출판사 / 2011					
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용					
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용			과제 및 기타 참고사항
제 1 주	1	1)강의주제: 제1장. 태권도 시범의 개요 I (프롤로그)			1. 강의계획서 배부 2. 오리엔테이션 3. 주교재 4. 부교재 5. 강의 파워포인트
	2	2)강의목표: ① 태권도 시범에 대하여 이해한다. ② 태권도 시범의 목적에 대하여 이해한다.			
	3	③ 태권도 시범의 시대구분과 시대별 주요변화를 이해한다.			
	4	3)강의세부내용: ① 태권도 시범인가 ? ② 태권도 의미와 구분			
	5	③ 태권도 시범의 필요성과 목적 ④ 태권도시범의 시대구분과 시대별 주요변화 - 수업방법: 강의, 질의응답			
제 2 주	1	1)강의주제: 제2장. 태권도 시범의 의미와 구분			1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 도복
	2	2)강의목표: ① 태권도 시범의 의미에 대하여 이해한다.			
	3	② 태권도 시범의 구분에 대하여 이해한다. ③ 태권도 시범의 구성요소와 내용에 대하여 이해한다.			
	4	3)강의세부내용: ① 태권도 시범에 따르는 요인			
	5	② 태권도 시범의 구분 ③ 태권도 시범의 구성요소와 내용 - 수업방법: 강의, 질의응답, 교수자시연, 실기(실습)			
제 3 주	1	1)강의주제: 제3장. 태권도시범의 태동기 (광복이후부터 1960대까지)			1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트
	2	2)강의목표:			

	3	<ul style="list-style-type: none"> ① 태권도의 시대적 상황과 주요사건들에 대하여 이해한다. ② 태권도의 광복과 기관도장의 태동에 대하여 이해한다. ③ 한국군 베트남전 파병에 대하여 이해한다. ④ ITF 창설에 대하여 이해한다. ⑤ 태권도 시범의 형식과 내용에 대하여 이해한다. 	4. 도복
	4	3)강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> ① 태권도의 시대적 상황, 주요사건(광복이후부터 1960년) ② 광복과 기관도장의 태동 	
	5	<ul style="list-style-type: none"> ③ 한국군 베트남전 파병, ITF 창설. ④ 태권도 시범의 형식과 내용(광복이후부터 1960년) - 수업방법: 강의, 질의응답, 교수자시연, 실기(실습)	
제 4 주	1	1)강의주제: 제4장. 태권도 시범의 성장기(1970년대)	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 도복
	2	2)강의목표: <ul style="list-style-type: none"> ① 태권도의 시대적 상황과 주요 사건들(1970년대)에 대하여 이해한다. 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> ② 국기원 건립에 대하여 이해한다. ③ 김운용 체제의 등장과 WTF 창설에 대하여 이해한다. ④ 제정 품새의 보급에 대하여 이해한다. ⑤ 태권도 시범의 형식과 내용(1970년대)에 대하여 이해한다. 	
	4	3)강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> ① 태권도의 시대적 상황과 주요 사건들(1970년대) ② 국기원 건립 	
	5	<ul style="list-style-type: none"> ③ 김운용 체제의 등장과 WTF 창설 ④ 제정 품새의 보급 ⑤ 태권도 시범의 형식과 내용(1970년대) - 수업방법: 강의, 질의응답, 교수자시연, 실기(실습)	
제 5 주	1	1)강의주제: 제5장. 태권도 시범의 정착기(1990년대)	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 도복
	2	2)강의목표: <ul style="list-style-type: none"> ① 태권도의 시대적 상황과 주요 사건들(1990년대)에 대하여 이해한다. 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> ② 이규형의 단장부임과 전환기를 맞는 태권도시범에 대하여 이해한다. ③ 태권도 사설시범단의 등장에 대하여 이해한다. ④ 태권도 시범의 형식과 내용(1970년대)에 대하여 이해한다. 	
	4	3)강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> ① 태권도의 시대적 상황과 주요 사건들(1990년대) ② 이규형의 단장부임과 전환기를 맞는 태권도시범 	
	5	<ul style="list-style-type: none"> ③ 태권도 사설시범단의 등장 ④ 태권도 시범의 형식과 내용(1970년대) - 수업방법: 강의, 질의응답, 토론 및 발표, 교수자시연, 실기(실습)	
제 6 주	1	1)강의주제: 제7장 태권도 시범의 융성기(2000년대)	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 동영상 5. 과제물 : 태권도 시범의 역사와 기술 체계변화에 대하여 논하시오.
	2	2)강의목표: <ul style="list-style-type: none"> ① 태권도의 시대적 상황과 주요 사건들(2000년대)에 대하여 이해한다. ② 태권도의 문화상품화에 대하여 이해한다. ③ 태권도의 시범단체의 양적증가에 대하여 이해한다. ④ 태권도 시범의 형식과 내용(2000년대)에 대하여 이해한다. 	
	3	3)강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> ① 태권도의 시대적 상황과 주요 사건들(2000년대)에 대하여 이해한다. 	
	4	<ul style="list-style-type: none"> ② 태권도의 문화상품화에 대하여 이해한다. 	
	5	<ul style="list-style-type: none"> ③ 태권도의 시범단체의 양적증가에 대하여 이해한다. 	

		④ 태권도 시범의 형식과 내용(2000년대)에 대하여 이해한다. - 수업방법: 강의, 질의응답, 동영상시청, 토론 및 발표	
제 7 주	1	중간고사(객관식, 주관식)	
	2		
	3		
	4		
	5		
제 8 주	1	1)강의주제: 제8장. 태권도 시범의 구성요소 2)강의목표: ① 태권도 시범자, 시범단에 대하여 이해한다. ② 관중에 대하여 이해한다. ③ 태권도 시범의 연출자(감독, 기획자)에 대하여 이해한다. ④ 태권도 시범의 장소에 대하여 이해한다.	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 운동복(도복)
	2	3)강의세부내용: ① 태권도 시범자, 시범단 ② 관중 ③ 태권도 시범의 연출자(감독, 기획자) ④ 태권도 시범의 장소, 관중의 위치, 시범공간, 바다면의 재질, 격파물, 시범의 소도구 - 수업방법: 강의, 질의응답, 토론 및 발표, 교수자시연, 실기(실습)	
	3		
	4		
	5		
제 9 주	1	1)강의주제: 제9장. 태권도 시범내용의 분류 2)강의목표: ① 기본동작에 대하여 이해한다. ② 단순 기본동작에 대하여 이해한다. ③ 연합동작에 대하여 이해한다. ④ 품새에 대하여 이해한다. ⑤ 격파(위력, 기술격파)에 대하여 이해한다. ⑥ 호신술에 대하여 이해한다. ⑦ 겨루기에 대하여 이해한다.	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 운동복(도복)
	2	3)강의세부내용: ① 기본동작 ② 단순 기본동작 ③ 연합동작 ④ 품새(제정품새, 창작품새, 음악품새) ⑤ 격파(위력,기술격파) ⑥ 호신술 ⑦ 시범겨루기 - 수업방법: 강의, 질의응답, 토론 및 발표, 교수자시연, 실기(실습)	
	3		
	4		
	5		
제 10 주	1	1)강의주제: 태권도 시범기술의 이해 I 2)강의목표: ① 태권도 시범기술의 기본원리를 이해한다. ② 격파 기술을 능숙하게 수행할 수 있다.	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 도복
	2	3)강의세부내용: ① 기본원리 ② 격파 기술 - 수업방법: 강의, 질의응답, 교수자시연, 실기(실습)	
	3		
	4		
	5		
제 11 주	1	1)강의주제: 태권도 시범기술의 이해 II 2)강의목표: ① 태권체조에 대하여 이해하고 동작을 익힐 수 있다. ② 호신술에 대하여 이해하고 동작을 익힐 수 있다.	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트
	2		

	3	③ 겨루기에 대하여 이해하고 동작을 익힐 수 있다.				
	4	3)강의세부내용: ① 태권체조 ② 호신술의 개요	4. 도복			
	5	③ 겨루기 - 수업방법: 강의, 질의응답, 교수자시연, 실기(실습)				
제 12 주	1	1)강의주제: 태권도 시범능력 향상을 위한 체력훈련 방법 I 2)강의목표:				
	2	① 스트레칭의 종류를 알고 방법에 대하여 익힐 수 있다. ② 보조자의 필요성에 대하여 이해한다.	1. 주교재 2. 부교재			
	3	3)강의세부내용:	3. 강의 파워포인트			
	4	① 스트레칭 ② 보조	4. 운동복(도복)			
	5	- 수업방법: 강의, 질의응답, 교수자시연, 실기(실습)				
제 13 주	1	1)강의주제: 태권도 시범능력 향상을 위한 체력훈련 방법 II 2)강의목표:				
	2	① 체조(매트)운동들의 수행방법을 이해한다. ② 체조(매트)운동들을 숙달하여 능숙하게 수행할 수 있다.	1. 주교재 2. 부교재			
	3	3)강의세부내용:	3. 강의 파워포인트			
	4	① 체조(매트)운동의 실제	4. 운동복(도복)			
	5	- 수업방법: 강의, 질의응답, 교수자시연, 실기(실습)				
제 14 주	1	1)강의주제: 태권도 시범능력 향상을 위한 체력훈련 방법 III 2)강의목표:				
	2	① 기초 체력훈련들의 특성에 대해 이해한다. ② 근력, 근지구력, 순발력, 유연성, 평형성 훈련에 대하여 이해한다.	1. 주교재 2. 부교재			
	3	3)강의세부내용:	3. 강의 파워포인트			
	4	① 태권도 시범 기초 체력훈련 ② 근력, 근지구력, 순발력, 유연성, 평형성 훈련	4. 운동복(도복)			
	5	- 수업방법: 강의, 질의응답, 토론 및 발표, 교수자시연, 실기(실습)				
제 15 주	1					
	2					
	3	기말고사(객관식, 주관식 또는 실기시험)				
	4					
	5					
5. 성적평가 방법						
중간고사	기말고사	과 제 물	출 결	기 타	합 계	비 고
35%	35%	15%	15%	%	100 %	
6. 수업 진행 방법						
- 이론강의, 동영상시청, 교수자시연, 실기(실습)수업 진행						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						
8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)						
9. 강의유형						
이론중심(), 토론, 세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론, 실기, 세미나 병행(●), 이론 및 실험,실습 병행(), 이론 및 실기 병행(),						

