

2020학년도 2학기 나사렛대학교 학점은행제  
태권도지도방법 수업계획서

1. 강의개요					
학습과목명	태권도지도 방법	학점	3	주당시간	3
강의시간	토 12:10~14 :50		제2창학관		
강좌기간	2020.09.05 ~2020.12. 19.	강 의 실	202,203,602, 603,605	수강대상	태권도학 전공자
교·강사명	미정	교·강사 전화번호		E-mail	
2. 교과목 학습목표					
태권도 지도방법은 태권도 지도자로서 현장에서 실제로 수련생들을 지도하는데 필요한 수업 중 하나이다. 과학적인 지도방법에 대한 이론을 정확하게 숙지하여야 함은 물론이거니와, 과학적이고 체계적인 다양한 훈련 방법 기술을 알아야 한다. 특히 태권도 지도자에 코칭 방법에 따라서 우수한 선수를 배출하여 훌륭한 경기 결과를 얻기도 하기 때문에 실제적이고 과학적이고 체계적인 이론과 실기를 배우고 익힘으로 인해서 수업의 질을 높일 수 있으며 만족감을 줄 수 있다.					
1. 태권도 훈련방법의 이해한다.					
2. 태권도 심리기술 훈련의 이해한다.					
3. 태권도 체력 훈련 방법의 이해한다.					
4. 태권도 기술 및 전술 훈련의 이해한다.					
5. 태권도 부상 방지 및 재활 이해한다.					
6. 태권도 선수 관리 이해한다.					
7. 태권도 훈련 계획의 이해한다.					
3. 교재 및 참고문헌					
- 주교재 : 태권도 훈련 방법의 이해(경기력향상을 위한) / 조임형 / 레인보우북스 / 2006					
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용					
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용			과제 및 기타 참고사항
제 1 주	1	1)강의주제: 태권도 코칭의 행동			1. 강의계획서 배부 2. 오리엔테이션 3. 주교재 4. 강의 파워포인트
	2	2)강의목표: ① 코칭의 의미와 임무에 대해 이해하고, 바람직한 코칭에 대하여 이해한다. ② 선수들이 선호하는 코칭행동을 이해한다. ③ 코치가 가져야 할 코칭 철학에 대해 이해한다.			
	3	3)강의세부내용: ① 코칭의 의미에 대한 이해 ② 코칭의 임무에 대한 이해 ③ 바람직한 코칭 행동과 방법의 이해 ④ 코치의 역할에 대한 이해 ⑤ 선수들이 선호하는 코칭행동에 관한 이해 ⑥ 시합을 준비하는 코칭행동의 이해 ⑦ 코치가 가져야 할 코칭 철학에 대한 이해 - 수업방법: 강의, 질의응답			
제 2 주	1	1)강의주제: 태권도 선수를 위한 심리기술훈련 I			1. 주교재 2. 강의 파워포인트
	2	2)강의목표: 심리 기술 훈련에 대하여 이해한다.			
	3	3)강의세부내용: ① 심리 기술 훈련의 이해 ② 심리기술 훈련의 정의에 대한 이해 ③ 심리기술에 대한 우리나라 코치와 선수의 생각에 대한 이해 ④ 선수에 대한 심리기술의 이론적 기초 이해 ⑤ 심리 기술의 특징에 대한 이해 - 수업방법: 강의, 질의응답			
제 3 주	1	1)강의주제: 태권도 선수를 위한 심리기술훈련 II			1. 주교재 2. 강의 파워포인트
	2	2)강의목표: ① 심리 기술 훈련에 대하여 이해한다.			

	3	3)강의세부내용: ① 심리기술 훈련의 효과에 대한 이해 ② 심리기술 훈련에 관한 실천 제약의 이해 ③ 심리기술 훈련에 대한 잘못된 생각의 이해 ④ 심리기술 훈련 설계의 이해 ⑤ 심리기술 훈련의 유의점에 대한 이해 - 수업방법: 강의, 질의응답	
제 4 주	1	1)강의주제: 심상훈련 방법 소개	1. 주교재 2. 강의 파워포인트
	2	2)강의목표: 심상의 정의와 특징, 이용실태 및 효과에 대하여 이해한다.	
	3	3)강의세부내용: ① 심상의 정의에 대한 이해한다. ② 심상의 특징에 대한 이해한다. ③ 심상의 이용실태에 관한 이해한다. ④ 심상의 효과에 대한 이해한다. - 수업방법: 강의, 질의응답	
제 5 주	1	1)강의주제: 심상훈련 방법 소개	1. 주교재 2. 강의 파워포인트
	2	2)강의목표: ① 심상의 유형, 선명도와 조절력, 평가에 대해 이해한다. ② 심상훈련의 시기에 대하여 논의하고 이해한다.	
	3	3)강의세부내용: ① 심상의 유형에 대한 이해 ② 심상의 선명도와 조절력에 대한 이해 ③ 심상의 평가에 대한 이해 ④ 심상훈련은 언제 하는 것이 좋은가에 대한 이해 - 수업방법: 강의, 질의응답	
제 6 주	1	1)강의주제: 경기력 향상을 위한 목표설정	1. 주교재 2. 강의 파워포인트 3. 과제물 : 태권도선수 의 주, 달, 년 훈련프 로그램을 발표하시오.
	2	2)강의목표: ① 목표의 개념에 대하여 이해한다. ② 목표설정이 중요한 이유에 대하여 이해한다.	
	3	3)강의세부내용: ① 목표의 개념에 대한 이해 ② 목표의 유형에 관한 이해 ③ 목표 설정의 효과에 대한 이해 ④ 목표 설정의 원리에 관한 이해 ⑤ 목표 설정의 실제 ⑥ 목표 설정에 관한 이해 - 수업방법: 강의, 질의응답	
제 7 주	1	중간고사(객관식, 주관식 )	
	2		
	3		
제 8 주	1	1)강의주제: 자기확신훈련	1. 주교재 2. 강의 파워포인트
	2	2)강의목표: 자기확신훈련에 대하여 이해한다.	
	3	3)강의세부내용: ① 훈련의 특성에 대한 이해 ② 훈련시 유의사항에 관한 이해 ③ 자기 확신의 훈련 방법에 대한 이해 - 수업방법: 강의, 질의응답	
제 9 주	1	1)강의주제: 주의 집중 훈련	1. 주교재 2. 강의 파워포인트
	2	2)강의목표: 주의 집중 훈련에 대하여 이해한다.	
	3	3)강의세부내용: ① 훈련의 특성에 대한 이해 ② 훈련시 유의 사항에 관한 이해 ③ 훈련 방법에 대한 이해 - 수업방법: 강의, 질의응답	
제 10 주	1	1)강의주제: 태권도 경기력 향상을 위한 스포츠 의학	1. 주교재 2. 강의 파워포인트
	2	2)강의목표: ① 스포츠 의학의 중요성을 알고 이해한다. ② 부상의 종류를 구분하고 이해한다. ③ 운동손상의 요인과 원인과 예방법에 대하여 이해한다. ④ 응급처치에 대하여 이해한다. ⑤ 재활훈련에 대하여 이해한다.	
	3	3)강의세부내용: ① 스포츠 의학의 중요성에 대한 이해 ② 부상의 종류에 대한 이해	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>③ 운동손상의 요인 및 원인에 관한 이해</li> <li>④ 운동손상을 어떻게 예방 할 것인가</li> <li>⑤ 운동선수의 부상증상과 응급처치에 대한 이해</li> <li>⑥ 부상시의 재활훈련에 대한 이해</li> </ul> - 수업방법: 강의, 질의응답				
제 11 주	1	1)강의주제: 선수관리 및 팀 관리와 태권도 경기력 향상을 위한 훈련 계획	1. 주교재 2. 강의 파워포인트			
	2	2)강의목표: ① 선수관리 및 팀 관리의 중요성을 이해한다. ② 훈련계획에 관해 이해한다.				
	3	3)강의세부내용: ① 관리의 특성 및 목적에 관한 이해 ② 선수나 팀 관리의 필요성에 대한 이해 ③ 훈련 계획의 목표선정에 관한 이해 ④ 훈련 계획의 목표달성에 대한 이해 ⑤ 훈련 계획의 실제내용에 관한 이해 ⑥ 정리운동 - 수업방법: 강의, 질의응답				
제 12 주	1	1)강의주제: 태권도 경기 및 기술의 이해	1. 주교재 2. 강의 파워포인트 3. 동영상			
	2	2)강의목표: 태권도 기술의 대하여 이해를 하고 직접 수행 할 수 있다.				
	3	3)강의세부내용: ① 태권도 경기화의 특성에 대한 이해 ② 용어 해설에 대한 이해 ③ 스텝에 대한 이해 ④ 차기기술에 대한 이해 ⑤ 경기에 대한 이해 - 수업방법: 강의, 질의응답, 토론 및 발표, 동영상시청				
제 13 주	1	1)강의주제: 경기력 향상을 위한 체력훈련 방법	1. 주교재 2. 강의 파워포인트 3. 동영상			
	2	2)강의목표: 실내 및 실외에서의 체력훈련방법에 대하여 이해한다.				
	3	3)강의세부내용: ① 훈련의 특성에 대한 이해 ② 실내에서의 태권도 체력훈련에 대한 이해 ③ 실외에서의 태권도 체력훈련 방법 - 수업방법: 강의, 질의응답, 토론 및 발표, 동영상시청				
제 14 주	1	1)강의주제: 경기기술 및 전술훈련 방법	1. 주교재 2. 강의 파워포인트 3. 동영상			
	2	2)강의목표: 경기기술 및 전술훈련 방법에 대하여 이해한다.				
	3	3)강의세부내용: ① 스텝훈련에 대한 이해 ② 기본발차기 훈련에 대한 이해 ③ 연결발차기 훈련(2인1조)에 대한 이해 ④ 스피드 발차기훈련에 대한 이해 ⑤ 백차기 및 접근전 훈련 방법에 대한 이해 ⑥ 타켓 겨루기 훈련 ⑦ 전문기술 훈련에 대한 이해 ⑧ 전술 발차기, 훈련에 대한 이해 - 수업방법: 강의, 질의응답, 토론 및 발표, 동영상시청				
제 15 주	1	기말고사(객관식, 주관식 )				
	2					
	3					
5. 성적평가 방법						
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
35%	35%	15%	15%	0%	100 %	
6. 수업 진행 방법						
- 이론강의, 질의응답, 동영상시청, 토론 및 발표						
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( ),