

학습과목명	태권도겨루기	학 점	3	교·강사명	
강의시간	5시간	이론 / 실습	이론+실습	전화번호	
학습목표					
태권도 겨루기의 공방의 원리를 이해하고 기술 습득을 통해 상대방과의 겨룸에서 물러나지 않고 전술적인 공격과 방어의 타격을 할 수 있는 자신감과 지도력을 함양하는데 그 목표가 있다.					
교재 및 참고문헌					
주교재 : 태권도교본(2009)/ 오성출판사/ 국기원 編 부교재1 : 태권도경기지도법(2008)/ 대한미디어/ 전정우 編 부교재2 : 태권도겨루기경기규칙(2016)/ 대한태권도협회/ 대한태권도협회 編					
성적평가방법					
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계
30	30	20	20	0	100
주차별 강의(실습·실기·시험) 내용					
주차	차시	강의(실습·실기·시험) 내용	과제 및 기타 참고사항		
1	1	<강의주제> 겨루기의 이해	<시청각 자료시청> - 런던올림픽 태권도경기 동영상이 시청 주교재: 제7장 587~595		
	2	<강의목표> 겨루기의 형태구분			
	3	<강의세부내용> 태권도 겨루기의 정의 및 유래를 이해하고 기본원리를 숙지한다.			
	4	<수업방법> 강의 및 토론			
	5	<수업방법> 강의 및 토론			
2	1	<강의주제> 겨루기의 실제	주교재: 제7장 587~595		
	2	<강의목표> 겨루기의 종류 및 활용목적			
	3	<강의세부내용> 겨루기의 종류를 알아보고 그 활용목적 및 기술체계를 습득한다.			
	4	<수업방법> 강의 및 실습			
	5	<수업방법> 강의 및 실습			
3	1	<강의주제> 세 번 겨루기에 대하여	주교재: 제7장 587~595		
	2	<강의목표> 세 번 겨루기의 실시요령			
	3	<강의세부내용> 세 번 겨루기(몸통),(얼굴)의 순서 및 동작을 습득하여 실제 상황에서 응용한다.			
	4	<수업방법> 강의 및 실습			
	5	<수업방법> 강의 및 실습			

		강의 및 실습	
4	1	<강의주제> 한 번 겨루기에 대하여	주교재: 제7장 596~603
	2	<강의목표> 한 번 겨루기의 실시요령	
	3	<강의세부내용> 한 번 겨루기(몸통),(얼굴)의 순서 및 동작을 습득하여 실제 상황에서 응용한다.	
	4		
	5	<수업방법> 강의 및 실습	
5	1	<강의주제> 앉아 겨루기, 의자 겨루기	주교재: 제7장 604~609
	2	<강의목표> 앉아/의자 겨루기 실시요령	
	3	<강의세부내용> 앉아 겨루기, 의자 겨루기의 순서 및 동작을 습득하여 실제 상황에서 응용한다.	
	4		
	5	<수업방법> 강의 및 실습	
6	1	<강의주제> 무기 겨루기에 대하여	주교재: 제7장 610~629 <과제1 : 태권도의 겨루기 종류에 대하여 기술하시오,>
	2	<강의목표> 무기 겨루기의 실시요령	
	3	<강의세부내용> 무기 겨루기(막대, 칼, 총, 총검)의 순서 및 동작을 습득하여 실제 상황에서 응용한다.	
	4		
	5	<수업방법> 강의 및 실습	
7	1	<중간고사>	
	2		
	3		
	4		
	5		
8	1	<강의주제> 경기 겨루기의 이해	부교재1: 제2장 44~128
	2	<강의목표> 경기 겨루기의 기술체계	
	3	<강의세부내용> 태권도 경기 겨루기의 기술체계 및 구조 모형과 경기기술의 구성을 숙지한다.	
	4		
	5	<수업방법> 강의 및 실습	
9	1	<강의주제> 경기 기술훈련의 실제와 응용1	<시청각 자료시청> - 대한태권도협회 주관 전국 대회 겨루기 대회 동영상 시청 부교재1: 제3장 129~175
	2	<강의목표> 기본 발차기의 훈련 유형	
	3	<강의세부내용> 경기 겨루기의 기본발차기 유형을 숙지하고 실제 상황에서 응용할 수 있도록 습득한다.	
	4		
	5	<수업방법> 강의 및 실습	
10	1	<강의주제>	부교재1: 제3장 179~209

	2	경기 기술훈련의 실제와 응용2 <강의목표>	
	3	보조도구를 이용한 훈련 유형 <강의세부내용>	
	4	경기 겨루기의 보조도구를 이용한 발차기 훈련 유형을 익히고 그 기술을 응용할 수 있도록 습득한다.	
	5	<수업방법> 강의 및 실습	
11	1	<강의주제> 경기 기술훈련의 실제와 응용3	<시청각 자료시청> - 대한태권도협회 주관 전국 대회 겨루기 대회 동영상 시 청 부교재1: 제3장 216~220
	2	<강의목표> 보조도구를 이용한 겨루기	
	3	<강의세부내용> 경기 겨루기의 보조도구를 이용한 겨루기 훈련(미트, 호구, 샌 드백)을 습득한다.	
	4	<수업방법> 강의 및 실습	
	5	<강의주제> 전술훈련의 실제와 응용	
12	2	<강의목표> 공격기술, 방어기술, 대회 상황에 따른 전술 응용	부교재1: 제4장 225~266 <과제2 : 태권도의 겨루기 경고, 감점 사항에 대하여 기술하시오.>
	3	<강의세부내용> 경기 겨루기의 전술훈련 중 공격기술, 방어기술, 대회에서의 실제 상황에서의 전술훈련을 습득하여 실전에서 활용한다.	
	4	<수업방법> 강의 및 실습	
	5	<강의주제> 경기력 향상을 위한 트레이닝	
	1	<강의목표> 트레이닝의 실시요령	
13	2	<강의세부내용> 태권도 경기력 향상을 위하여 일반적 트레이닝 및 태권도 전 문 선수들의 각종 트레이닝을 방법을 습득한다.	<시청각 자료시청> - 대한태권도협회 주관 전국 대회 겨루기 대회 동영상 시 청 부교재1: 제4장 268~299
	3	<수업방법> 강의 및 실습	
	4	<강의주제> 경기 겨루기의 규칙	
	5	<강의목표> 경기 겨루기의 경기규칙 숙지	
	1	<강의세부내용> 경기 겨루기기의 경기규칙을 숙지하여 경기 시 득점, 감점, 경 고 사항들을 이해하여 실제 경기에서 활용한다.	
14	2	<수업방법> 강의 및 실습	주교재: 제9장 641~687 부교재2: 1~74
	3	<강의주제> 경기 겨루기의 규칙	
	4	<강의목표> 경기 겨루기의 경기규칙 숙지	
	5	<강의세부내용> 경기 겨루기기의 경기규칙을 숙지하여 경기 시 득점, 감점, 경 고 사항들을 이해하여 실제 경기에서 활용한다.	
	1	<수업방법> 강의 및 실습	
15	2	총정리 및 기말고사	
	3		
	4		
	5		
	1		