

학습과목명	태권도기본동작 및 유급자품새	학 점	3	교·강사명	
강의시간	5시간	이론 / 실습	이론+실습	전화번호	
학습목표					
태권도의 신체 사용부위와 급소를 인지하고 태권도의 기본동작 및 발차기를 반복 수련하여 유급자 품새(태극1장~태극8장)에 대한 이해와 숙련에 그 목표가 있다.					
교재 및 참고문헌					
- 주교재 : 국기원(2009) / 태권도교본 / 오성출판사 - 부교재 : 대한태권도협회(2015) / 태권도 품새 경기규칙 / 대한태권도협회					
성적평가방법					
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계
30	30	20	20	0	100
주차별 강의(실습·실기·실험) 내용					
주차	차시	강의(실습·실기·실험) 내용			과제 및 기타 참고사항
1	1	<강의주제> 태권도역사			주교재 36~60 <시청각 자료시청> 태권도 역사: YTN 특별기획 (2005). 태권도를 말한다.
	2	<강의목표> 태권도의 역사와 정신철학을 현재의 상황과 실정에 맞춰 논의하고, 미래 지향적인 태권도에 대하여 토의와 기본동작 및 유급자 품새의 중요성을 인지한다.			
	3	<강의세부내용> 태권도역사와 태권도의 철학			
	4	태권도의 현재와 미래 태권도 기술 체계			
	5	기본동작 및 유급자 품새의 중요성 <수업방법> 강의 및 토론			
2	1	<강의주제> 태권도 신체의 사용부위와 급소			주교재140~170 <실습기자재> 인체해부도 및 인체모형을 활용한 강의
	2	<강의목표> 태권도에서 사용되는 신체부위와 인체의 급소를 생리학적 측면에 기초하여 인지하고 습득한다.			
	3	<강의세부내용>			
	4	태권도 신체부위와 인체의 급소			
	5	<수업방법> 이론 및 실습			
3	1	<강의주제> 태권도 기본동작			주교재171~260 <과제1> 기본동작의 종류와 기능에 대하여
	2	<강의목표>			
	3	태권도의 기본서기 및 방어, 공격 동작에 대한 명칭을 인지하			

	4	고 이를 구분하여 습득한다. <강의세부내용>	
	5	방어동작과 공격동작에 대한 이해 <수업방법> 이론 및 실습	
4	1	<강의주제> 태권도 발차기	주교재261~299 <실습기자재> 손 미트 및 셀드미트를 이용한 강의
	2	<강의목표> 기본 발차기에 대한 정확한 명칭을 인지하고 이를 반복 수련	
	3	하여 응용발차기와 연계한다.	
	4	<강의세부내용> 기본 발차기와 응용발차기의 구성	
	5	<수업방법> 이론 및 실습	
5	1	<강의주제> 태권도 동작과 발차기와의 연결	응용 <실습기자재> 손 미트 및 셀드미트를 이용한 강의
	2	<강의목표> 태권도의 기본동작과 발차기를 혼합하여 응용동작을 구성한	
	3	후 이를 반복해서 수련한다.	
	4	<강의세부내용> 응용 기술(동작 및 발차기)의 이해	
	5	<수업방법> 이론 및 실습	
6	1	<강의주제> 태극 품새 1장	주교재314~323 <시청각 자료시청> :국기원 공인품새 (유급자편:1장~4장) 동영상(2012)
	2	<강의목표> 유급자 품새(태극1장~8장)중 태극 1장의 정확한 동작을 인지	
	3	하고 수련과 동시에 지도 능력을 습득한다.	
	4	<강의세부내용> 태극 1장의 이해 및 실시요령	
	5	<수업방법> 이론 및 실습	
7	1	중 간 고 사	
	2		
	3		
	4		
	5		
8	1	<강의주제> 태극 품새 2장	주교재326~336 <과제2> 품새의 정의 및 목 적에 대하여
	2	<강의목표> 유급자 품새(태극1장~8장)중 태극 2장의 정확한 동작을 인지	
	3	하고 수련과 동시에 지도 능력을 습득한다.	
	4	<강의세부내용> 태극 2장의 이해 및 실시요령	
	5	<수업방법> 이론 및 실습	
9	1	<강의주제> 태극 품새 3장	주교재338~352 부교재 39
	2	<강의목표> 유급자 품새(태극1장~8장)중 태극 3장의 정확한 동작을 수련	
	3	한 후 품새 경기규칙을 인지한다. <강의세부내용>	

	4	태극 3장의 이해 및 실시요령 <수업방법>	
	5	이론 및 실습	
10	1	<강의주제> 태극 품새 4장	주교재354~368 부교재 40
	2	<강의목표> 유급자 품새(태극1장~8장)중 태극 4장의 정확한 동작을 수련한 후 품새 경기규칙을 인지한다.	
	3	<강의세부내용>	
	4	태극 4장의 이해 및 실시요령	
	5	<수업방법> 이론 및 실습	
11	1	<강의주제> 태극 품새 5장	주교재370~385 부교재 41~42 <시청각 자료시청> :국기원 공인품새 (유급자편 5~8장) 동영상(2012)
	2	<강의목표> 유급자 품새(태극1장~8장)중 태극 5장의 정확한 동작을 수련한 후 품새 경기규칙을 인지한다.	
	3	<강의세부내용>	
	4	태극 5장의 이해 및 실시요령	
	5	<수업방법> 이론 및 실습	
12	1	<강의주제> 태극 품새 6장	주교재388~400 부교재 43
	2	<강의목표> 유급자 품새(태극1장~8장)중 태극 6장의 정확한 동작을 수련한 후 품새 경기규칙을 인지한다.	
	3	<강의세부내용>	
	4	태극 6장의 이해 및 실시요령	
	5	<수업방법> 이론 및 실습	
13	1	<강의주제> 태극 품새 7장	주교재402~418 부교재 44
	2	<강의목표> 유급자 품새(태극1장~8장)중 태극 7장의 정확한 동작을 수련한 후 품새 경기규칙을 인지한다.	
	3	<강의세부내용>	
	4	태극 7장의 이해 및 실시요령	
	5	<수업방법> 이론 및 실습	
14	1	<강의주제> 태극 품새 8장	주교재420~436 부교재 45~46
	2	<강의주제> 유급자 품새(태극1장~8장)중 태극 8장의 정확한 동작을 수련한 후 품새 경기규칙을 인지한다.	
	3	<강의세부내용>	
	4	태극 8장의 이해 및 실시요령	
	5	<수업방법> 이론 및 실습	
15	1	총정리 및 기말고사	
	2		
	3		

	4		
	5		