

학습과목명	태권도종합실기	학 점	3	교·강사명	
강의시간	5시간	이론 / 실습	이론+실습	전화번호	
학습목표					
태권도의 전반적인 기술을 종합적인 실기과정인 기본동작, 유급자폼새, 유단자폼새, 겨루기, 시범 활동을 통하여 실기능력과 지도능력을 갖춘 지도자로 성장시키는데 그 목표가 있다.					
교재 및 참고문헌					
주교재 : 태권도교본(2009)/ 오성출판사/ 국기원 編 부교재 : 태권도기초교재4: 태권도기술(2012) /국기원.(주) 상상나무 / 이종관, 장권, 이재수 編					
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> 태권도 기술			<시청각 자료시청> - 태권도의 기본 태권도원 제작 주교재: 제3장 61~83
	2	<강의목표> 태권도 기술의 과학적 접근			
	3	<강의세부내용> 태권도의 실기 원리를 이해하고 인체의 과학적 접근을 고려하여 기술을 습득한다.			
	4	<수업방법> 이론 및 토론			
	5				
2	1	<강의주제> 태권도 동작			주교재: 제5장 139~260
	2	<강의목표> 기본동작과 응용동작			
	3	<강의세부내용> 태권도의 기본동작과 응용동작을 과학적 접근에서의 원리를 이해하고 기술을 습득한다.			
	4	<수업방법> 이론 및 실습			
	5				
3	1	<강의주제> 태권도 발차기			주교재: 제5장 261~288 <과제1 : 태권도의 생리학적 접근에 대하여 기술하시오,>
	2	<강의목표> 기본발차기			
	3	<강의세부내용> 태권도 기본발차기를 단계별로 숙련하여 폼새 및 겨루기에 응용할 수 있는 실력을 배양한다.			
	4	<수업방법> 이론 및 실습			
	5				

4	1	<강의주제> 태권도 품새-1	<시청각 자료시청> - 태권도 공인품새 국기원 제작 주교재: 제6장 301~419
	2	<강의목표> 유급자 품새(태극1장~8장)	
	3	<강의세부내용> 유급자 품새에 포함된 모든 동작들을 숙련하여 품새의 능력을 배양한다.	
	4	<수업방법> 이론 및 실습	
	5		
5	1	<강의주제> 태권도 품새-2	<시청각 자료시청> - 태권도 공인품새 국기원 제작 주교재: 제6장 437~493
	2	<강의목표> 유단자 품새(고려~평원)	
	3	<강의세부내용> 태권도 유단자 품새 (1단~4단)를 숙련하여 품새의 실력을 배양한다.	
	4	<수업방법> 이론 및 실습	
	5		
6	1	<강의주제> 태권도 품새-3	<시청각 자료시청> - 태권도 공인품새 국기원 제작 주교재: 제6장 505~557
	2	<강의목표> 유단자 품새(십진~한수)	
	3	<강의세부내용> 태권도 유단자 품새 (5단~8단)를 숙련하여 품새의 실력을 배양한다.	
	4	<수업방법> 이론 및 실습	
	5		
7	1	<중간고사>	
	2		
	3		
	4		
	5		
8	1	<강의주제> 태권도 겨루기-1	주교재 : 제7장 587~628 부교재 : 제3장 349~463
	2	<강의목표> 맞춰, 한번, 세 번, 무기제압겨루기	
	3	<강의세부내용> 태권도 경기 겨루기 이외에 호신 및 시범을 목적으로 한 겨루기를 반복적으로 숙련하여 실력을 배양한다.	
	4	<수업방법> 이론 및 실습	
	5		
9	1	<강의주제> 태권도 겨루기-2	부교재1: 제3장 391~408
	2	<강의목표> 경기 겨루기의 기본 전술	
	3	<강의세부내용> 태권도 경기 겨루기의 기본 전술을 이해하고 반복 실습으로 기술을 숙련한다.	
	4	<수업방법> 이론 및 실습	
	5		
10	1	<강의주제> 태권도 겨루기-3	부교재 : 제3장 423~472 <과제2 : 태권도 시범의 종

	2	<강의목표> 경기 겨루기의 응용 전술	류 설명과 시범 프로그램을 작성하시오,>
	3	<강의세부내용> 태권도 경기 겨루기 상황에서 필요한 응용 전술의 반복 실습	
	4	으로 기술을 숙련한다.	
	5	<수업방법> 이론 및 실습	
11	1	<강의주제> 태권도 시범-1	<시청각 자료시청> - 2015 태권도한마당 시범 동영상 주교재 : 제8장 631~635 부교재 : 제4장 493~504
	2	<강의목표> 태권도 시범의 이론적 배경	
	3	<강의세부내용> 태권도 시범의 목적과 시범의 구성 요소 등 태권도 시범관련	
	4	이론을 습득한다.	
	5	<수업방법> 이론 및 실습	
12	1	<강의주제> 태권도 시범-2	<시청각 자료시청> - 2015 태권도한마당 시범 동영상 주교재 : 제8장 635~636 부교재 : 제4장 505~636
	2	<강의목표> 태권도 기본격파	
	3	<강의세부내용> 태권도 시범에서 기본 격파를 손격파, 발격파 등으로 세분화하	
	4	여 실습한다.	
	5	<수업방법> 이론 및 실습	
13	1	<강의주제> 태권도 시범-3	주교재 : 제8장 635~636 부교재 : 제4장 505~636
	2	<강의목표> 태권도 기술격파와 위력격파	
	3	<강의세부내용> 태권도 시범에서 정밀격파의 종류를 이해하고 기술격파와 위	
	4	력격파로 나누어 반복해서 실습한다.	
	5	<수업방법> 이론 및 실습	
14	1	<강의주제> 호신술	<시청각 자료시청> - 2015 태권도한마당 시범 동영상 주교재 : 제8장 635~636 부교재 : 제4장 505~636
	2	<강의목표> 태권도 동작의 응용	
	3	<강의세부내용> 태권도의 품새와 겨루기등 태권도의 주요동작등을 접목하여	
	4	실제 위험상황에서 필요한 호신술을 습득한다.	
	5	<수업방법> 이론 및 실습	
15	1	총정리 및 기말고사	
	2		
	3		
	4		
	5		