교과목 개요

【태권도전공】

• 태권도 기본동작(Basic Moves of Taekwondo)

태권도 수련체계증 하나인 품새를 올바르게 지도하기 위해 필요한 기본동작을 지도할 수 있는 능력을 키운다.

• 태권도시범 기초(Basic Taekwondo Demonstration)

태권도 시범의 기본구성과 격파, 도약과 회전의 원리와 기본적인 후련법을 배우고 숙달한다.

• 수영기초(Basic Swimming)

물속에서 올바른 자유형, 배영 영법으로 25M 이상 이동할 수 있는 능력을 기른다.

• 태권도학개론(An Introduction to Taekwondo)

태권도의 개념, 역사, 가치, 정신, 기술체계와 태권도와 관련된 문화와 학문 전반에 대하여 이해한다.

• 스포츠생리학(Sport Physiology)

스포츠현장에서 일어나는 인체의 생리적 반응과 트레이닝을 통한 적응과정의 변화 메커니즘을 이해한다.

• 스포츠사회학(Sport Sociology)

사회학의 주요 개념과 이론을 기초로 정치, 경제, 사회, 문화 등 다양한 사회현상과 스포츠의 관계를 탐색해봄으로써 상호 메커니즘을 이해하고. 스포츠에 대한 사회학적 관점을 높인다.

• 유연성운동지도(Flexibility Exercise Coaching)

개인이나 집단의 목적과 각 신체적 특성에 따라 자가근막이완운동, 운동 전·후 스트레칭, 보조스트레칭 지도를 통해 참여자의 유연성을 향상시킬 수 있는 능력을 함양한다.

• 무산소성운동지도(Anaerobic Exercise Coaching)

주로 근육 내에 저장된 에너지를 사용하는 저항성 운동으로써 프리웨이트, 머신웨이트, 심부근운동 프로그램을 회원이 안전하고 효과적으로 수행할 수 있도록 전반적인 지도를 포함하여 관리·감독할 수 있는 능력을 함양한다.

• 유급자 품새(Poomsae for Colored Belt)

유급자 품새인 태극 1장~8장을 정확하게 시연하고 지도할 수 있는 능력을 키운다.

• 태권도시범 심화(Advanced Taekwondo Demonstration)

연속격파, 회전격파, 장애물격파, 정확성격파 등 고난도 격파의 훈련법을 배우고 숙달한다.

• 태권도전문체력 트레이닝(Physical Training of Taekwondo)

태권도 겨루기에 요구되는 다양한 체력 훈련방법을 배우고 지도방법을 숙달한다.

• 겨루기 기술훈련(Technical Training of Taekwondo Sparring)

겨루기에 필요한 다양한 스텦과 기술발차기를 숙달하고 지도방법을 익힌다.

• **스키**(Skiing)

체중이동과 몸의 기울기, 피봇팅, 턴의 원리 등을 이해하고 안정적인 스키조작 능력을 습득하여 초, 중급자 슬로프 사면을 극복할 수 있는 능력을 기른다.

• 스포츠심리학(Sport Psychology)

운동 수행을 향상시키거나 개선하려는 목적으로 스포츠 상황에 적용하는 심리학적 원리 및 개념을 이해한다.

• 스포츠교육학(Sport Pedagogy)

스포츠를 가르치는 각 분야에서 필요한 교육적 지식과 실천, 평가 등에 대한 이론적 지식 및 교육적 소양을 기른다.

• 다이어트프로그램지도(Diet Program Coaching)

건강증진을 위한 다양한 다이어트 프로그램을 지도할 수 있는 능력을 배양한다.

• 구기(Ball Games)

공을 사용하는 골 경기, 네트 경기에 관한 규칙, 기술, 전술 등을 익히고 경기력을 향상시킨다.

• 한국체육사(History of Korean Physical Education)

역사의 흐름 속에서 다양하게 행해졌던 신체활동을 통하여 당시의 시대적 환경과의 관계성 그리고 신체활동의 의미와 가치에 대하여 이해할 수 있다.

• 유단자 품새(Poomsae for Black Belt)

유단자 품새 중 고려, 금강, 태백, 평원을 정확하게 시연하고 지도할 수 있는 능력을 키운다.

• 겨루기 전술훈련(Taekwondo Sparring Tatics)

겨루기 경기 상황에 맞는 겨루기 전술을 이해하고 수행할 수 있는 능력을 키운다.

• 태권도경연경기지도(Guidance for Taekwondo Demonstration Competition)

태권도 종합경연대회의 규칙과 규정 등을 이해하고 경연에 필요한 기술들을 구성하고 연출하며 수행할 수 있는 능력을 키운다.

• 레크리에이션(Recreation)

청소년·성인의 연령발달별 대상에 대한 정보와 이를 고려한 맞춤형 레크리에이션 활동 프로그램을 제시하고, 지도할 수 있는 능력을 습득한다.

• 뉴스포츠지도(New Sport Coaching)

참여 대상의 특성을 고려하여 뉴스포츠 프로그램을 구성. 지도 및 평가할 수 있는 능력을 함양한다.

• 건강운동검사 및 평가(Fitness Exercise Test & Evaluation)

회원의 건강과 체력적 특성을 고려하여 적합한 검사방법을 도출하여 검사를 진행하고, 건강운동검사 결과를 바탕으로 건강과 체력의 정도를 평가할 수 있는 능력을 기른다.

• 현장실습(Placement)

스포츠 산업체에서 관련 직무를 직접 경험할 수 있는 기회를 제공함으로써 현장 이해도를 높이고 실무능력을 향상시킨다.

• 태권도장경영론(Management of Taekwon-Dojang)

태권도장의 신설과 인수, 경영전략, 교육프로그램, 지도자 관리와 교육, 도장활성화를 위한 전략전술, 수련생관리, 학부모상담 등 도장의 경영에 필요한 내용을 배운다.

• 태권도심판법(Taekwondo Sparring Judgement)

태권도 겨루기 경기의 규칙을 숙달하고 경기의 진행과 판정에 관한 이론과 실기를 습득한다.

• 태권도호신술(Taekwondo Self-Defence)

태권도의 기본동작과 품새 겨루기 동작을 응용하여, 실전에 사용할 수 있는 다양한 방어 및 공격기술과 낙법을 숙달한다.

• 스포츠마사지(Sport Massage)

다양한 수기요법을 습득함으로써 운동 중 또는 일상생활에서 야기될 수 있는 신체의 근골격계 상해, 피로, 질환을 예방 및 교정할 수 있는 능력을 기른다.

• 유소년스포츠지도(Youth Sport Coaching)

유소년의 발육·발달, 행동양식 등에 대한 지식을 갖추고 유소년을 대상으로 신체활동 및 스포츠 활동 프로그램을 지도·개발하며 신체활동과 스포츠 활동 기술을 평가하는 능력을 함양한다.

• 운동환경안전관리(Safety Management of Sport Environment)

안전사고 예방을 위하여 체계적인 지도와 지침을 통해 운동환경의 안전을 관리하고 운동수행 시 발생되는 응급상황에 대처하는 능력을 함양한다.