

생활체육학과

1. 학과현황

1.1 연혁

연도	주요 연혁	비고
1989년	사회체육학과 설치	
1994년	1회 졸업생 15명 배출.	
1995년	교육대학원 체육교육과 신설	
1997년	'사회체육학과'에서 '생활체육학과'로 학과 명칭 변경	
1998년	일반대학원 체육학과 신설	
2000년	축구부 창단, 학과 정원을 60명으로 증원	
2005년	스포츠의학연구소 설립, 체육학 박사과정 신설	

1.2 교수진

성명	직위	최종학위	전공분야	부임연도
정일규	교수	박사 (고려대)	운동생리학	1994
윤진환	교수	박사 (고려대) 박사 (경희대)	체육학연구법 스포츠의학	1996
최승오	교수	박사 (텍사스여대)	운동역학	2002
이희혁	교수	박사 (고려대) 박사 (경희대)	운동처방	2005 2007
한동유	교수	박사(Uniiversity of Lonisville)	스포츠사회학	2010
김선희	교수	학사(University of Georgia)	체육교육학	2012

1.3 교육시설 및 설비

연구실(개수)	실험실습실		주요설비현황		기타
	명칭(유형)	개수			
5개	동물실험실, 인체실험실, 역학실험실	3	PC 프린터	8 7	
	체육관	1			
	에어로빅 실습실	1			
	탁구장	1			
	트레이닝 실습실	1			

2. 교육과정

2.1 대학이념 · 교육목적 · 교육목표 체계

대 학 창학이념	기독교 원리 하에 대한민국의 교육이념에 따라 과학과 문학의 심오한 진리탐구와 더불어 인간영혼의 가치를 추구하는 고등교육을 이수시켜 국가와 사회와 교회에 봉사할 수 있는 유능한 지도자를 배출함을 목적으로 한다.		
대 학 교육목적	진리 · 자유 · 봉사의 기독교 정신 아래 새로운 지식과 기술의 연구와 교육을 통하여 지성과 덕성을 갖춘 유능한 인재를 양성함으로써 국가와 인류사회 및 교회에 이바지함을 목적으로 한다.		
대 학 교육목표	덕성과 인성을 갖춘 도덕적 지성인 양성	시대를 선도하는 창의적 전문인 양성	국가와 지역사회 발전에 봉사하는 지도자 양성
학과(전공) 교육목적	기독교 정신에 입각한 인성과 균형 잡힌 교양교육의 토대위에서 과학적인 지식을 연구하고 습득하여 창의적인 생활체육 지도자 양성		
학과(전공) 교육목표	사랑과 헌신을 실천하는 기독교 정신과 폭 넓은 교양을 겸비한 생활체육 지도자의 자질을 갖춘다.	인간의 움직임에 대한 체계적이고 전문적인 지식과 높은 수준의 실기 능력을 갖추어 과학적이고 합리적인 지도기술을 배양한다.	생활체육분야에서 카운슬러의 자질을 갖추고, 생활체육프로그램의 운영 능력 및 마케팅 능력을 배양한다.

2.2 교육과정 편제표

한남대학교 교 육 목 표	학과(전공) 교육목적	학과(전공) 교육목표	전공교과목(명)
덕성과 인성을 갖춘 도덕적 지성인 양성	기독교 정신에 입각한 인성과 균형 잡힌 교양교육의 토대위에서 과학적인 지식을 연구하고 습득하여 창의적인 생활체육 지도자 양성	사랑과 헌신을 실천하는 기독교 정신과 폭 넓은 교양을 겸비한 생활체육 지도자의 자질을 갖춘다.	스포츠심리학, 특수체육, 체육원리, 야외활동론
시대를 선도하는 창의적 전문인 양성		인간의 움직임에 대한 체계적이고 전문적인 지식과 높은 수준의 실기 능력을 갖추어 과학적이고 합리적인 지도기술을 배양한다.	체육사, 비교체육, 체육학연구법, 운동역학, 스포츠사회학, 운동생리학, 스포츠심리학, 인체해부학, 스포츠 영양학, 학교 보건, 특수체육, 구급법, 배드민턴, 체조, 육상경기, 농구, 배구, 수영, 유도, 검도, 축구, 오리엔티어링, 에어로빅, 태권도, 테니스, 빙상스포츠, 동계스포츠Ⅰ,Ⅱ, 핸드볼, 탁구, 볼링, 골프, 스포츠 댄스, 야구, 씨름, 무용, 여가 레크리에이션, 종합실기, 수상스포츠Ⅰ,Ⅱ
국가와 지역사회 발전에 봉사하는 지도자 양성		생활체육분야에서 카운슬러의 자질을 갖추고, 생활체육 프로그램의 운영 능력 및 마케팅 능력을 배양한다.	생활체육론, 사회체육프로그램론, 체육행정론, 사회체육지도법, 사회체육경영론, 생활체육 실습, 트레이닝방법론, 운동검사론, 운동처방론, 스포츠 마사지

2.3 학과(전공) 졸업소요 최저 이수학점 배정표

대학	학과, 부(전공)	전공과목			교 양 과 목						졸업 최저 이수 학점
		필수	선택	소계	필수				선택		
					공통 필수	선택 필수	학부 기초	계	부 전공	교직	
생명·나노 과학대학	생활체육학과	15	45	60	16	9	0	25	21	-	136

2.4 생활체육학과 교육과정 편성표

학년	학기	전공필수	학-강-실	전공선택	학-강-실
1	1	20835 생활체육학개론	3-3-0	20838 생활체육학원서강독 20839 수영지도법 I 20840 체조지도법 I 20841 육상지도법 I 20842 스포츠마사지 20878 야외활동론	3-3-0 1-0-2 1-0-2 1-0-2 1-0-2 1-0-2
	2	21422 인체해부학	3-2-2	21423 운동과 웰니스 20844 스포츠테이핑 20845 수영지도법 II 20846 체조지도법 II 20892 육상지도법 II 20847 동계스포츠 I	3-3-0 1-0-2 1-0-2 1-0-2 1-0-2 1-0-2 1-0-2
2	1	12621 운동생리학	3-3-0	19310 트레이닝방법론 20849 저항훈련지도법 20850 응급처치및심폐소생 20876 배구지도법 21424 태권도지도법 20853 테니스지도법 I 20854 수상스포츠 I	3-3-0 1-0-2 1-0-2 1-0-2 1-0-2 1-0-2 1-0-2
	2	19303 스포츠심리학	3-3-0	14814 운동영양학 19313 생활체육경영론 21425 레크리에이션리더십 15503 운동생리학실습 20858 테니스지도법 II 20859 농구지도법 20860 야구지도법 20861 동계스포츠 II	3-3-0 3-3-0 1-0-2 1-0-2 1-0-2 1-0-2 1-0-2 1-0-2

학년	학기	전공필수	학-강-실	전공선택	학-강-실
3	1			19311 특수체육 21426 응용운동생리학 20862 골프지도법 I 20863 핸드볼지도법 20864 축구지도법 20865 에어로빅지도법 20866 수상스포츠 II	3-3-0 3-3-0 1-0-2 1-0-2 1-0-2 1-0-2 1-0-2
	2	19304 운동역학	3-3-0	21427 스포츠상해및재활 20868 골프지도법 II 20869 배드민턴지도법 20871 탁구지도법 20851 검도지도법 20880 스포츠댄스지도법	3-2-2 1-0-2 1-0-2 1-0-2 1-0-2 1-0-2
4	1			20837 운동학습제어및발달 12622 운동처방론 21428 유아및노인체육지도법 20877 요가지도법 20882 인라인스케이팅지도법	3-3-0 3-3-0 2-1-2 1-0-2 1-0-2
	2			21429 체육측정평가 19309 스포츠사회학 21430 생활체육실습	3-3-0 3-3-0 3-1-2
학점계		학점(15) - 강의(14) - 실험(2)		학점 (75) - 강의(37) - 실험(74)	

교과목개요

20835 생활체육학개론 3-3-0

Introduction of Study of Sports and Leisure for All

진리, 자유, 봉사의 기독교 정신을 가진 창의적이고, 성실한 생활체육 지도자를 길러내는 것을 목적으로 한다. 그리고 우리나라의 생활체육을 이끌어갈 지성과 기술적인 지식을 두루 갖춘 전문가를 기르는 것을 목표로 한다.

이를 위해서 어린이로부터 노인에 이르기까지 모든 사람이 건강증진과 체력향상을 위해 생활로서 하는 모든 신체활동에 관한 개념, 발전과정, 외국 생활체육의 동향, 현대사회와 생활체육, 그리고 미래의 생활체육에 대한 이론들을 개괄적으로 다룬다.

20838 생활체육학원서강독

3-3-0

English Reading in Physical Education

신입생들에게 영문법, 어휘, 그리고 용법을 이해하는데 필요한 기초를 제공한다. 이를 통한 강독 기술의 향상으로 체육 및 운동영역과 연관된 독해를 수행하는데 도움을 주게 된다.

20869 배드민턴지도법 1-0-2

Badminton Coaching

배드민턴의 역사와 특징을 이해하고 배드민턴을 통하여 육체적으로 정신적인 면을 바탕으로 기본 체력을 기르며, 기본 기술과 규칙, 심판법을 기반으로 지도력을 기른다. 기본기술로는 하이크리어, 드롭, 헤어핀, 롱 하이 서비스, 쇼트 서비스, 드라이브, 스매시 등의 기본 기술을 익히고, 단식과 복식경기를 통하여 포메이션에 따른 경기진행 요령을 터득하여 연습을 위한 지도계획의 입안과 운영 방법을 터득하는 것을 주요내용으로 한다.

20859 농구지도법 1-0-2

Basketball Coaching

농구의 기본 체력을 기르며 육체적·정신적인 면을 바탕으로 기본 기술 습득과 규칙을 이해하고 심판법과 지도력을 숙달하여 지도자의 자질을 기르는 데 목적이 있다. 드리블, 패스, 런닝 샷, 점프 샷, 피봇 플레이 등의 기본 기술을 익히고, 오픈스와 디펜스 형태에 따른 플레이, 스크린 플레이 등을 익히는 것을 주요내용으로 한다.

20876 배구지도법 1-0-2

Volley Ball Coaching

배구는 사용하는 도구가 간편하고 실시하는 방법이 쉽기 때문에 남녀노소가 언제, 어디서, 누구든지 여가레크리에이션으로 이용하고 있는 종목이다. 따라서 기본적인 기술, 전술, 팀플레이, 규칙, 심판법 등을 보다 깊이 터득하여 경기력과 사회성 및 지도력을 기르는 것을 목적으로 한다. 배구경기의 개요, 오버핸드 패스, 언더핸드 패스, 언더핸드 서브, 사이드핸드 서브, 오버핸드 서브, 플로트 서브, 역회전 서브, 스파이크, 리시브, 속공플레이, 리그 전등이 주요내용이다.

20836 인체해부학 3-2-2

Human Anatomy

인체의 구조와 형태를 연구하는 학문으로 이를 바탕으로 인체기관 및 계통이 신체활동과 관련하여 격게 되는 기능적 측면의 변화를 이해할 수 있게 된다. 본 과목에서는 이를 위해 스포츠 활동과 특히 관련이 깊은 계통 즉, 골격계, 근육계, 순환계, 호흡계와 신경계의 주요구조와 명칭을 숙지하는 데 교육목표를 두며, 인체의 구조적 단계, 해부학 기초용어, 인체 각 계통의 구조와 계통간의 상호작용, 인체 각 기관의 육안적 및 현미경적 형태와 명칭에 대해 배우고 이를 운동수행과 스포츠상해와 관련하여 배운다.

20864 축구 지도법 1-0-2

Soccer Coaching

현재 우리나라에서 실시되고 있는 스포츠 중에서 가장 많은 동호인을 가지고 있으며 국기(國技)라

고 해도 과언이 아닌 축구는 순발력과 지구력 및 모든 기능이 발휘되는 스포츠로서 손을 제외한 신체의 모든 부분을 사용하여 행하는 경기이다. 이와 같은 축구의 이론적인 분야와 기술적인 기능을 고양시켜 생활체육 지도자로서 현장에서 지도할 수 있는 능력을 습득시키는데 본 강의의 목적이 있다. 축구는 인간의 역사 중에서 가장 오래된 스포츠로서 순발력과 민첩성을 요하는 경기이다. 따라서 90 분간을 땀 수 있는 강한 체력을 육성하여야 하며, 패스, 슈트와 같은 개인기술의 연마와 함께 조직 플레이를 이룰 수 있는 기술을 단계적으로 학습하는 것을 주요내용으로 한다.

20860 야구 지도법 1-0-2 Baseball Coaching

야구의 역사, 규칙, 심판법을 익히고, 기본체력과 기술을 연마하여 생활체육지도자로서 야구경기를 진행 및 지도할 수 있는 자질과 능력을 배양한다. 야구의 역사 및 용구, 경기장의 개요규칙, 배팅, 수비 외야 및 도루 연습 등을 다루고, 실제적인 경기 지도방법을 익힌다.

19303 스포츠심리학 3-3-0 Sports Psychology

스포츠 심리학은 스포츠 활동 상황에서 일어나는 각종 현상을 심리학적 방법으로 조사, 분석, 평가하여 그 결과를 다시 스포츠 활동에 적용함으로써 그 스포츠 활동의 효과를 최고로 높이는데 기여하는 학문이다. 따라서 스포츠 활동의 모든 장면에서 일어나는 복잡한 인간의 활동을 심리학적면에서 이해, 분석, 판단, 예언, 통제하는 능력을 터득케 하며, 스포츠 심리학의 발전, 스포츠와 트레이닝, 스포츠와 연습, 스포츠와 지각, 스포츠와 심리, 스포츠와 심리적 컨디션닝, 스포츠와 경쟁과 협동, 스포츠와 작전, 스포츠맨의 성격, 스포츠와 연령, 스포츠와 성, 스포츠와 상담, 스포츠와 생활정보이론을 다룬다.

20865 에어로빅 지도법 1-0-2 Aerobics Coaching

에어로빅 체조는 우주비행사들을 대상으로 우주선 내에서의 건강유지와 기능저하 방지를 위해 만들어진 이후 유연성 보강운동과 경쾌한 음악이 가미되었다. 에어로빅스란 신체활동에 필요한 산소와 관련된 용어로서 몸 안에 최대한 많은 양의 산소를 공급하여 폐와 심장의 기능을 향상시켜주는 것을 목적으로 한다. Warm-up, High-impact, Strength, Low-impact, Cool-down의 순으로 기본 동작을 익히는 것을 주요내용으로 한다.

20878 야외활동론 1-0-2 Theory of Outdoor Sports

야외활동이란 산, 들, 호수, 바다 등 넓은 자연 속에서 이루어지는 모든 활동을 의미하며 이러한 야외활동의 기본이 되는 것이 야영이다. 이러한 야영 속에서 실천을 통하여 배우게 하고 생활과 체험으로서 선량하고 남아다운 시민으로 육성시켜 기술적인 가치만이 아닌 교육적 가치와 함께 철저한 인간 성장의 방법을 적용시켜 이웃과 사회에 도움이 되는 지도자를 양성하는데 목적이 있다. 캠프의 의의와 기획, 캠프의 준비와 오리엔테이션 방법, 야외활동 프로그램의 진행, 등산의 기술과 등산시 유의점 등에 대해서 배우고 실제로 3박 4일의 야외캠핑이나 등산을 실시한다.

21424 태권도 지도법 1-0-2 Taekwondo Coaching

태권도의 기본동작과 품세, 겨루기 등을 통해 겸손함과 인내, 용감성 등 무도정신을 체득하고, 강인한 체력 및 태권도 기술의 지도방법을 배워 지도자로서의 자질을 배양하는 것을 목적으로 한다. 태권도의 역사 및 규칙을 익히며, 기본동작으로서 서기, 지르기, 막기, 차기 등의 품의 형성과 태극 1장에서 8장까지의 품세를 익히고 연구겨루기, 시합겨루기를 주요내용으로 한다.

20853 테니스 지도법 I 1-0-2 Tennis Coaching I

테니스의 전반적인 이론과 실기를 익혀 기능향상을 시키며, 기초부터 고급테니스까지의 지도법 및

트레이닝 법을 배워 생활체육지도자(테니스)로서의 능력을 갖춘다. 이 과목에서는 포핸드 및 백핸드 스트로크, 발리, 서비스, 스매시 등 테니스의 기본기술을 익히고, 단식 및 복식게임에 필요한 전술 및 심판법을 익힘을 주요내용으로 한다.

20854 수상스포츠 I 1-0-2 Water Sports I

야외 수상스포츠로서 윈드서핑의 기술과 방법, 규칙 등을 익혀서 수상에서 안전하게 자신을 지키고 정신적인 체력, 용감성 및 지도력을 배양하여 장차 레저 스포츠의 지도자로서의 자질을 갖추는데 목표가 있다. 윈드서핑의 각종 경기규칙, 장비 사용법과 안전수칙에 대해서 배우고, 수상스포츠 영역에 포함되어 있는 여러가지 경기의 세부적인 기술내용과 지도방법, 위기 대처방법 등을 주요내용으로 한다.

12621 운동생리학 3-3-0 Exercise Physiology

운동생리학은 일회적이거나 반복적인 운동으로 초래되는 생리적인 변화와 그 변화의 원인을 설명하기 위한 학문이다. 여러가지 형태의 운동으로 야기되는 인체의 반응과 적응 현상에 대해 그 원인을 규명하고, 그러한 반응과 적응이 인체의 기능적 측면, 주로 수행력과 건강 등에 대해 어떠한 생리적 의미를 갖는지 이해하도록 한다. 인체의 일반적인 생리적 조절기능에 대한 이해를 바탕으로 일회적인 운동에 따른 인체의 생리적 반응과 장기간 훈련에 따른 인체적응 현상을 내용으로 배운다. 또한 최적의 적응상태를 유발하기 위한 적정 운동자극의 질과 양, 다양한 외적 환경 하에서의 인체반응 및 성인병과 운동부족간의 병리생리적인 관계를 주요내용으로 한다.

19310 트레이닝방법론 3-3-0 Training Methodology

건강과 운동능력의 향상을 목적으로 개인의 신체적 성숙 수준과 특성에 따라 가장 적합한 운동의 종류와 필요량(강도, 시간, 빈도)을 합리적으로 적용시

키는 방법을 모색하는 것을 수업의 목적으로 한다. 트레이닝의 개념, 구조, 분류, 원칙, 요소, 지도자, 근력강화 트레이닝, Power강화 트레이닝, 근지구력 강화 트레이닝, 호흡순환 기능의 지구력 트레이닝, 유연성 육성 트레이닝, 조정력 육성 트레이닝, 전면적인 체력강화 트레이닝, 트레이닝 기구사용법, 트레이닝 계획의 원칙, 형태, 실제 각종 체력요인들의 테스트 방법과 종합 체력진단 등을 주요내용으로 한다.

21429 체육측정평가 3-3-0 Measurement and Evaluation in Physical Education

생활체육현장에서 점차 확산·보급되고 있는 스포츠 의학 센터나 운동 처방실에서 실제적으로 이루어지고 있는 운동검사자로서의 지식과 기술을 습득하도록 한다. 즉, 운동검사의 원리와 절차, 운동검사 결과에 대한 해석능력 등 이론적인 배경을 갖추고 실제적인 장비의 관리와 운영 등에 대해 경험하도록 하여 다양한 연령층의 운동부하 검사 대상자들에 대해 체력 및 건강상태를 평가할 수 있는 능력을 갖도록 하는 것이 목적이다. 실험실에서 이루어지는 각종 운동검사의 장비, 즉 트레드밀이나 에르고미터의 운용방법과 실험절차 및 구체적인 측정의 방법에 대해 배우고, 각종 필드테스트의 적용방법을 배우며, 운동검사로부터 얻어지는 각종 생리적 지표(측정변인)들의 자료처리와 해석 방법을 주요내용으로 한다.

20863 핸드볼 지도법 1-0-2 Handball Coaching

핸드볼의 역사, 기본 기술, 전술, 팀플레이, 규칙 및 심판법을 터득케 하여 경기력, 사회성, 지도력을 기르는 것을 목적으로 한다. 핸드볼 경기의 개요, 기본 기술, 패스, 응용 패스, 샷(스탠딩 샷, 스텝 샷, 러닝 샷, 점프 샷, 플런징 샷, 슬라이딩 샷, 백 샷), 게임 등을 주요내용으로 한다.

20850 응급처치 및 심폐소생술 1-0-2 Emergency Medicine

스포츠 활동이나 기타 레저활동 중 발생할 수 있는 응급환자에 대한 일차적인 구급 및 응급처치 요령을 익히는 것을 목적으로 한다. 심폐소생법, 쇼크환자의 응급처치, 스포츠 활동에서 나타날 수 있는 열사병 및 일사병에 대한 대처, 근육통, 타박상, 뇌진탕, 탈구, 골절 등 정형 외과적 손상에 대한 대처 및 신체 각 부위별 테이핑 법을 주요내용으로 다루게 된다.

20858 테니스 지도법 II 1-0-2 Tennis Coaching II

테니스의 전반적인 이론과 실기를 익혀 기능향상을 시키며, 기초부터 고급 테니스까지의 지도법 및 트레이닝법을 배워 생활체육지도자(테니스)로서의 능력을 갖춘다. 기본기술의 숙달과 단식 및 복식게임에 필요한 전술 및 심판법을 익힘과 동시에 기술의 초보수준에서 기술체계에 따라 단계적으로 지도계획을 입안하고 전개하는 방법을 주요내용으로 한다.

19304 운동역학 3-3-0 Biomechanics

다양한 인체운동의 연구에 역학적 원리와 방법을 적용하여 생체의 구조와 기능을 보다 잘 이해하고 효율적인 운동기술의 모델과 수행력 향상에 대해 이해한다. 그리고 운동수행에 필요한 안전장비와 도구, 인간과 이들 장비간의 물리적인 상호작용을 이해하도록 한다. 이를 통하여 자신이 참여하거나 지도하는 스포츠를 보다 잘 이해하고 역학적 지식을 스포츠 지도에 실제적으로 적용하는데 대한 확신을 갖게 되며, 운동방법의 저변에 깔린 과학적 이유를 알게 한다. 기본적인 동력학적 원리 즉 힘, 운동의 법칙, 지렛대의 원리, 일과 에너지, 충격량, 중심과 관성 모멘트 등에 대해 배우고, 각종 스포츠 동작에 대한 역학적 설명과 해부 기능학적 측면의 설명을 통한 운동 기술지도의 방법을 익히는 것을 주요내용으로 한다.

20862 골프 지도법 I 1-0-2

Golf Coaching I

골프의 역사와 특징을 이해하고 골프를 통하여 정신적인 면 및 육체적인 면을 바탕으로 기본적인 기술을 연마하여 지도력을 배양하며, 장차 생활체육지도자의 자질을 기르는 데 그 목적을 두고 있다. 골프의 역사와 특징을 익히고, 기본기술인 아이언과 우드, 퍼팅, 피칭 등을 배우며 연습장에서 반복연습을 통해 바른 스윙동작을 익히며, 기본 에티켓과 지도할 수 있는 이론적 지식 등을 주요내용으로 한다.

14814 운동영양학 3-3-0 Sports Nutrition

본 과목에서는 각종 영양소의 인체내 일반적인 기능에 대한 이해를 바탕으로 스포츠 활동에 따른 적합한 식이의 질과 양, 인체내 대사과정에 대해 이해하도록 한다. 또한 식이적 조절과 방법이 인체 수행력에 미치는 영향과 건강과의 관련성 등 생활체육현장에서 활용 가능한 지식을 습득하도록 하는 것을 목적으로 한다. 경기력 향상과 건강증진을 위한 영양학적 배려를 두 가지 주제로 하여 그 구체적인 내용은 비만과 체중조절, 인체조성과 운동, 운동수행이 탈수현상과 수분 섭취, 운동수행 전후의 식이적 배려, 운동수행 중의 인체 대사과정과 에너지 소비량의 산정방법을 주요내용으로 한다.

20847 동계스포츠 I 1-0-2 Winter Sports I

동계스포츠 활동을 통해 겨울운동의 안전관리 능력과 건강을 증진시키며 생활체육 지도자로서 자질을 배양함을 목적으로 한다. 스키에 대한 이론과 기술을 습득시켜 유능한 지도자로서의 자질을 배양하기 위하여 동계스포츠의 역사적 배경을 다루고, 스키 초보자의 연습법, 기본기술(직선활주, 곡선활주, 팔동작)을 익혀 자유로이 슬로프를 하강할 수 있도록 한다. 동계스포츠의 프로그램 관리, 겨울철 안전관리 등을 주요내용으로 한다.

20842 스포츠마사지 1-0-2 Sports Massage

마사지에 필요한 이론적 지식과 실기방법 및 기술을 정확하게 숙지하여 실제 현장에서 운동기능을 증진시키고 상해를 예방하는데 활용할 수 있는 능력을 배양하는 데 목적이 있다. 스포츠 마사지의 의의와 필요성, 마사지의 역사적 배경, 안마요법과 스포츠 마사지의 차이점, 스포츠 마사지의 기초이론으로서 마사지의 시행목적에 따른 분류·어원·실행시기·금기사항과 마사지의 기본동작, 더 세분화된 근육, 골격계의 생체기능, 골격 및 관절의 기능을 체계적·실제적으로 다루는 것을 주요내용으로 한다.

20866 수상스포츠 II 1-0-2 Water Sports II

야외 수상스포츠로서 윈드서핑, 요트, 및 수상스키, 스킨 스쿠버 중에서 택하여 그 기술과 방법, 규칙 등을 익혀서 수상에서 안전하게 자신을 지키고 정신적인 체력, 용감성 및 지도력을 배양하여 장차 레저스포츠의 지도자로서의 자질을 갖추는데 목표가 있다. 수상스포츠의 각종 경기규칙, 장비 사용법과 안전수칙에 대해서 배우고, 수상스포츠 영역에 포함되어 있는 세부적인 기술내용과 지도방법, 위기 대처방법 등을 주요내용으로 한다.

20851 검도 지도법 1-0-2 Kumdo Coaching

검도의 목적은 정신의 단련, 신체의 연마, 기술의 숙달 등으로서 이 중에서 가장 중요한 것은 정신의 단련이다. 과단, 인내, 근면, 질서 등의 근본정신을 함양하여 유능한 지도자를 양성하는 데 목적이 있다. 검도의 역사, 예의 범절, 기본 동작 등에 대해 배우고 경기 방법을 익혀 대전연습하는 것을 주요내용으로 한다.

19309 스포츠사회학 3-3-0 Sports Sociology

스포츠 사회학은 사회학적 개념과 방법을 통하여 스포츠 현상을 분석하고 설명하는 학문으로 스포츠가 우리의 다양한 생활영역과 관계되어 있으므로 이를 가능한 한 깊이 이해할 필요성이 있다. 스

포츠 사회학의 개념이 무엇인지를 정확히 습득할 수 있도록 하며 스포츠와 정치, 교육, 경제 및 종교와의 관계가 어떻게 이루어지는지에 대해서 명확히 이해하도록 한다. 또한 스포츠가 사회과정에 어떠한 영향을 미쳤으며 사회에 어떠한 문제를 야기시켰는지에 대해서 학습하며 스포츠가 사회일탈 현상에 어떠한 역할을 하였는지 알아보도록 하는 것을 주내용으로 한다.

12622 운동처방론 3-3-0 Exercise Prescription

운동부족으로 인한 체력약화나 합리적인 운동방법에 대한 무지로 인하여 고통받는 현대인들에게 최적의 운동프로그램을 작성하여 처방할 수 있는 능력을 기른다. 생활체육인들의 건강과 체력 유지를 위한 예방 의학적인 운동처방과 일반인들의 병적인 상태를 회복시키기 위한 재활 의학적인 영역을 폭넓게 다룬다. 인간의 건강관, 인간의 몸, 운동부족과 그 영향, 운동의 생리적 효과, 체력, 운동처방의 개요, 운동처방의 원리, 운동처방의 방법, 트레이닝, 스트레칭, 어린이의 운동처방, 청년의 운동처방, 장년의 운동처방, 노인의 운동처방, 심장병 환자의 운동처방, 특수환자의 운동처방, 관도한 트레이닝 진단과 예방, 운동강도와 운동량, 대사량 산출, 운동부하 테스트와 평가, 심전도 등을 주요내용으로 한다.

20871 탁구 지도법 1-0-2 Table Tennis Coaching

탁구의 기본적인 기술을 숙달하여 rally를 지속적으로 행할 수 있어서 그 활동을 통해 충분한 운동량을 성취할 수 있는 능력을 갖추는 데 일차적인 목표를 두며, 초보자를 대상으로 할 때 체계적이고 단계적으로 지도할 수 있는 지도능력을 배양함을 목적으로 한다. 경기규칙, 역사 등에 대해 배우고 포핸드 롱, 쇼트, 커트 등 주요기술의 기본적인 form을 형성하며, 드라이브 및 서브 등의 기술과 전술을 익히며, 초보자를 대상으로 하는 지도법을 주요내용으로 한다.

15503 운동생리학실습

1-0-2

Practice of Exercise Physiology

운동시 나타나는 인체의 생리적 반응양상을 관찰하고 그 기전을 이해함으로써 운동검사자로서의 기초적인 지식과 자질을 배양하는 데 그 목적이 있다. 즉, 객관적이고 체계적인 운동계획을 수립하기 위해서는 대상자의 생리적, 체력적 수준을 정확히 파악하고 운동검사에서 얻은 결과를 분석하고 평가하는 능력이 필수적이다. 따라서 운동부하 검사장비의 이용, 운동부하 검사시 나타나는 생리적 변인들의 측정방법, 운동수행시 산소 섭취량 등 호흡변인, 혈중 젖산과 효소 및 전해질의 측정 운동부하 심전도 및 심박수, 혈압의 측정 등을 숙달하고 생리적 매커니즘을 이해하는 데 목적이 있다. 운동부하장비의 조작법, 운동부하시 산소섭취량, 이산화탄소 배출량, 환기량 등의 측정, 폐기능 검사방법, 혈액 CBC, 혈중 효소, 전해질의 분석, 혈중 젖산 농도의 측정, 안정시 및 운동부하 심전도 검사, 운동시 심박수 및 혈압의 측정 등을 주요내용으로 한다.

20868 골프 지도법 II

1-0-2

Golf Coaching II

골프의 역사와 특징을 이해하고 골프를 통하여 정신적인 면 및 육체적인 면을 바탕으로 기본적인 기술을 연마하여 지도력을 배양하며, 장차 생활체육지도자의 자질을 기르는데 그 목적을 두고 있다. 골프의 역사와 특징을 익히고, 기본기술인 아이언과 우드, 퍼팅, 피칭 등을 배우며 연습장에서 반복 연습을 통해 바른 스윙동작을 익힌다. 또한 필드에 나가 경기경험을 익히고 골프의 역학적 원리를 익혀 효율적으로 지도할 수 있는 과학적 지식을 배양할 수 있도록 한다.

20880 스포츠댄스 지도법

1-0-2

Sports Dance Coaching

스포츠댄스는 예술영역과 스포츠영역을 포괄하는 종목이다. 댄스스포츠는 첫째, 건강을 위한 신체운동으로 전진 그리고 후진 동작에서 과학적인 체중

이동과 Foot work로 지구력을 향상시키고 근력을 강화시키며 음악과 운동의 조화로 생활의 긴장을 풀로 건전한 정신건강을 유지한다. 둘째로는 연속적인 유연한 스트레칭과 상·하체의 이완동작으로 자세를 바르게 하고 체중을 딛는 발이 필요로 하는 볼 바런스 동작에서 균형을 익힌다. 셋째로 규칙적인 리듬과 동작, 그리고 상대와의 예의를 엄격히 함으로써 인내심과 협동심이 연마되어 개인의 인격완성에 도움이 된다. 이러한 스포츠 댄스를 함으로써 건강증진에 도움을 주는데 수업의 목표를 두고 있다.

20861 동계스포츠 II

1-0-2

Winter Sports II

동계스포츠 활동을 통해 겨울운동의 안전관리 능력과 건강을 증진시키며, 스키에 대한 이론과 기술을 습득시켜 유능한 지도자로서의 자질을 배양하는 데 목적을 두고 있다. 동계스포츠 I의 내용을 충분히 습득한 후 종합동작을 배워 고급스키의 활강기술을 습득함과 동시에 초급자에서 중급자까지의 지도할 수 있는 지도력을 배양하고, 안전사고에 대한 대처능력 등을 배양함을 주요내용으로 한다.

21430 생활체육실습

3-1-2

Practice of Sports & Leisure-Practicum

지도현장 적용 경험을 얻기 위하여 관련 단체 및 지역사회 체육 프로그램에 직접 참여하거나 운동처방이나 레크리에이션, 특수체육분야, 스포츠 마케팅 분야 등에서 실무적 능력을 배양하도록 하는데 목적을 둔다. 실습과정을 통하여 학습한 이론을 내면화, 행동화함과 동시에 학교에서 학습한 내용과 실제적인 경험을 비교, 검토함으로써 자신의 지도력을 배양하는 것을 목적으로 한다. 수영교실, 볼링교실, 골프교실, 에어로빅교실 등의 실제 및 프로그램의 실재를 다루며, 직장체육 프로그램과 체육회 및 시청, 구청 등의 프로그램을 주요내용으로 한다.

19313 생활체육경영론

3-3-0

Management of Sports & Leisure

경영이란 사회의 체육 및 스포츠에 대한 요구에 대하여 각자의 목적을 달성하고자 효율적으로 운영하기 위한 계획, 조직, 명령, 조정, 통제 등을 말하는 것으로 미래의 생활체육지도자들에게는 필수적인 학문이라고 할 수 있다. 따라서 경영관리의 개념 및 기술, 역할 등을 습득하게 하여 실제적으로 사회에 진출하여 응용할 수 있도록 한다. 활동을 효율적으로 해 나가기 위해 목적을 정하고 그 목적을 달성하기 위하여 개개인에게 부여된 공식적인 관계를 달성하며 사람과 사람의 관계를 이루는 통솔과 그들이 시행하였던 것에 대한 성취도를 평가할 수 있도록 하는 것을 주요내용으로 한다.

19311 특수체육 3-3-0

Adapted Physical Education

체육교사로서 특수체육을 이해하고 심신장애자의 신체활동을 지도할 수 있는 이론과 실기를 배양하는데 목적이 있다. 특수체육의 발달과정으로 고대와 현대에 이르기까지의 역사적 과정을 살펴보고, 특수체육이 필요한 심신장애자의 유형별 특성과 인체의 해부 및 생리학적 특성을 이해한다. 또한 특수체육의 개별화 교육계획을 수립하고, 재활이나 게임을 목적으로 하는 프로그램 중의 종류와 적용 방법에 대한 것을 주요내용으로 한다.

21426 응용운동생리학

3-3-0

Applied Exercise Physiology

운동을 실시함으로써 나타나는 신체의 변화를 이해하고 이를 일반인의 건강관리나 성인병 환자의 치료를 위한 프로그램 작성하는데 기초가 되는 과목이다.

20882 인라인스케이팅지도법

1-0-2

Inline skating

인라인스케이팅은 속도감은 물론 갖은 묘기를 통해 즐거움을 만끽할 수 있는 운동이다.

여가생활을 이용해 가까운 사람들과 인라인 스케이팅을 즐기면 서로 친목을 다질 수 있는 장점이

있다. 실질적으로 실습을 하며 인라인 스케이팅의 방법과 요령과 경기 운영 방법을 익히는 것을 주요 내용으로 한다.

20877 요가 지도법

1-0-2

Yoga Coaching

요가(Yoga)에는 균형(balance), 통합(union), 집중(concentration) 그리고 조절(control)이라는 의미가 있습니다. 역사상 많은 요가의 성자들께서 요가에 대하여 나름 대로 정의를 내리고 계시지만, 현재 요가학파의 전통에서 가장 중요하게 받아들이고 있는 것은 약 2000년 전 경에 실존하였으며 '파탄잘리 요가수트라'라고 하는 요가경전을 집대성하시고 요가의 깨달은 성자인 '파탄잘리(Patanajali)'라고 하는 분이 내린 요가의 정의다. 파탄잘리 요가수트라 1장 2절에 '요가는 찰타(citta, 지성작용과 마음작용, 예고의식을 통칭하여 말함)의 작용을 소멸하여 없애는 것이다

(Yogashcittavrittinirodhaha:, Patanjala Yoga Sutra I:2)'라고 정의하고 주요내용으로 한다.

21425 레크리에이션 리더십

1-0-2

Recreation Leadership

현대사회는 과학과 기술의 발달로 인하여 노동시간이 단축된 반면 여가 시간이 증대하게 되어 여가를 어떻게 보내느냐 하는 것이 해결해야 할 문제점으로 나타나고 있다. 레크리에이션은 창조적이며 사회적으로 인정되는 활동으로 연령, 성별, 직업, 취미, 환경, 경제적 수준 등에 따라 다양해 질 수밖에 없다. 이에 합리적이고 능률적으로 여가 레크리에이션을 활용하는 계획과 지도방법을 학습하는데 목적이 있다. 여가의 개념과 역사 및 여가의 특성에 대해 배우고 여가 자원의 개발, 여가 산업의 경영 방법을 학습하며, 여가 계획과 여가 교육의 제반 문제점들을 주요 내용으로 한다.

프로그램은 참여자의 다양한 운동 및 스포츠 욕구에 따라 그 활동을 구체적으로 실천할 수 있도록 활동내용을 효과적으로 편성하는 원리와 방법에 대해 연구하는 것을 목적으로 한다. 생활체육의

개념과 프로그램의 개념에 대하여 정확히 이해한 뒤 일반적인 프로그램의 편성원리와 평가, 대상별, 장소별 프로그램의 편성 방법, 스포츠 행사의 계획과 운영, 스포츠 교실의 운영과 지도 등에 대해서 학습하여 다양한 생활체육현장에서 실제로 프로그램을 기획하고 운영할 수 있는 능력을 기르는 것을 주요 내용으로 한다.

20841 육상지도법 I

1-0-2

Track and Field Coaching I

육상 지도에 필요한 기초를 배우게 된다. 육상 경기의 역사적 발달 그리고 국내, 국제 그리고 올림픽에서 육상경기의 종류 등을 다룬다. 그리고 단거리 달리기, 크로스 컨츄리, 그리고 높이뛰기와 3단뛰기 종목을 수행하고, 지도하고, 운영할 수 있는 방법을 배운다.

20892 육상지도법 II

1-0-2

Track and Field Coaching II

육상 경기의 경험과 기술을 지닌 학생에게 고급 지도와 연습을 제공해 효율적으로 육상을 지도할 수 있도록 준비시킨다.

20840 체조지도법 I

1-0-2

Gymnastics Coaching I

건강 및 학교체육의 장래지도자를 위한 소개강좌로 체조에 대한 기초(민첩성, 협응성, 운동감각 인식 등)를 제공한다. 또한 개인의 성장과 발달(도전의 수용과 조우, 두려움 극복 등)경험을 제공한다.

20846 체조지도법 II

1-0-2

Gymnastics Coaching II

전략, 기술, 훈련방법 및 훈련 등을 포함한 체조를 효율적으로 지도할 수 있는 학습 방법을 소개한다.

20839 수영지도법 I

1-0-2

Swimming Coaching I

건강 및 학교체육의 장래지도자를 위한 소개강좌로 호흡법, 부유법, 킥핑, 크롤, 점핑을 포함하는 기본 수영 기법을 다룬다. 또한 역사, 규칙, 그리고 수중안전에 대해서도 배우게 된다.

20845 수영지도법 II

1-0-2

Swimming Coaching II

전략, 기술, 훈련방법 및 훈련구성 등을 포함한 수영을 효율적으로 지도할 수 있는 학습 방법을 소개한다. 8가지 수영법 외에도 턴, 발판, 그리고 다이빙 기술을 배우게 된다.

21423 운동과 웰니스

3-3-0

Exercise and Wellness

행복한 생활방식을 영위하는데 필요한 기본적인 요소들을 소개한다. 여기에는 영양, 체력, 약물, 스트레스 관리 같은 주제들이 포함된다. 특히 본 강좌에서는 어떻게 체력의 구성요소들을 평가하고 이들 요소들을 향상시키기 위한 개별화된 운동처방, 그리고 소위 '운동부족증'의 위험요소들을 어떻게 감소시키고, 스트레스에 대처할 것인지에 대해 배운다.

20844 스포츠 테이핑

1-0-2

Athletic Taping

스포츠 종목과 관련된 상해 예방 및 경기력 향상을 위한 흔히 이용되고 있는 스포츠 테이핑의 기본 기법을 다룬다. 다리(대퇴, 무릎, 발목), 골반, 어깨, 팔(팔꿈치, 손목, 손) 등의 테이핑에 중점을 두게 된다.

21427 스포츠상해및재활

1-0-2

Athletic Injuries and Rehabilitation

신체활동에 기인하는 상해의 예방과 치료를 위한 이론적 및 실제적 접근법을 소개한다. 스포츠훈련의 전반적인 측면을 고찰하고 스포츠 상해 및 질병의 위험관리, 예방, 치료에 이용되고 있는 기법들을 소개한다. 특히, 일회성 및 반복적 사용으로 인한 상해를 포함한 활동에 흔히 발생하는 상해의 관리 및 예방에 필요한 기술에 중점을 두고 실습 경험도 제공한다.

본 교과는 유아와 노인을 위한 신체활동을 주로 다루며, 효과적으로 대상을 지도할 전략과 방식을 탐구한다. 특히, 이러한 연령대에 적합한 게임과 스포츠 활동을 경험하고 관련조직의 관리 및 평가 방법도 배운다. 실습 및 현장실습의 기회도 제공한다.

20849 저항훈련 지도법 1-0-2

Resistance Training Instructing

저항(웨이트 혹은 근력) 훈련 및 연습요령을 제공하고, 특정 근육 혹은 근육군에 해당하는 운동종목들을 학습하며, 운동종목별로 정확하고 안전하게 수행하는 방법을 배운다. 훈련목표에 따른 저항의 양과 반복횟수 및 세트를 결정하는 방법 등도 의미 있게 다뤄진다.

15503 운동생리학실습 1-0-2

Laboratory Techniques in Exercise Physiology

운동생리학과 연관된 지식과 실험방법을 습득하는 기회를 제공한다. 주제로는 심전도, 최대운동검사, 최대하운동검사, 최대산소섭취량, 무산소성 운동검사, 젖산, 근체력, 체구성, 혈압, 유연성 등이 포함된다.

20837 운동학습제어및발달

3-3-0

Motor Learning/Controlling and Development

운동기술의 학습과 관련된 과학적 원리의 분석과 움직임이 어떻게 습득되어 수행되는지 그리고 운동기술의 제어와 수행에 영향을 미치는 조건과 요인들에 대한 신경생리와 심리생리 관점과, 그리고 운동발달의 기저가 되는 과정과 이 과정에 영향을 미치는 요인들에 대해 다룬다.

21428 유아및노인체육지도법

2-1-2

Physical Education For Children and the Aged