

강 의 계 획 서

| | | | | | |
|------|-------|-----|-----------|-----|----------|
| 교육과정 | 학점은행제 | 회 차 | 체육학 (주말A) | | |
| 개설과목 | 육 상 | 학 점 | 3 | 수강료 | 330,000원 |
| 교 수 | 신현경 | 휴대폰 | | 이메일 | |

| 교 재 | 교 재 명 | | 저 자 | 출 판 사 |
|-------|-----------|------|-----|-------|
| 주 교 재 | 육상경기 워크 북 | 2009 | 남상남 | 대경북스 |
| 부 교 재 | 육상경기 핸드북 | 2012 | 김상엽 | 대경북스 |

| | | | | | | | | |
|--------------|---|-----|------|-----|----|-----|----|----|
| 수업목표 | 1. 육상경기의 역사와 더불어 육상경기 각 종목들에 대하여 이해한다. 2. 빠르게 잘 달릴 수 있는 기초지식을 습득하고 효과적, 효율적인 몸의 사용법을 이해한다. 3. 허들 및 포환던지기 기술 및 보강운동의 반복적 학습을 통하여 실재를 경험하고 익힌다. | | | | | | | |
| 오리엔테이션 내용 | 강의 개요 및 수업 계획 안내 | | | | | | | |
| 교수방법 | 이론 및 실기 | | | | | | | |
| 성적평가방법 | 중간고사 | 40% | 기말고사 | 40% | 과제 | 20% | 기타 | 0% |

| 주 차 | 강 의 내 용 | 비 고 |
|-----|---|---|
| 1 | 1) 강의제목: Orientation 2) 강의주제: 수업 소개 3) 강의세부내용: 한 학기 수업의 방향 제시 | 이론, 강의계획서 배부, PC, 빔 프로젝터 |
| 2 | 1) 강의제목 : 1장 육상경기란 무엇인가, 2장 육상경기의 역사 2) 강의주제: 육상경기란 무엇인가, 육상경기의 역사 3) 강의세부내용: 육상경기란 무엇인가, 육상경기의 역사 | 이론 교재 p.13~18 PC, 빔 프로젝터 |
| 3 | 1) 강의제목: 3장 육상경기 지도상의 유의점 2) 강의주제: 지도자 철학, 육상경기특성, 일반적인 유의점, 육상경기 종목, 육상의 경기력 평가방법 3) 강의세부내용 : 지도자 철학, 육상경기특성, 일반적인 유의점, 육상경기 종목, 육상의 경기력 평가방법 | 이론 교재 p.19~26 PC, 빔 프로젝터 |
| 4 | 1) 강의제목: 4장 육상의 생리학적 기초 2) 강의주제: 근육신경계와 운동, 호흡순환계와 운동, 운동과 에너지, 운동과 회복, 운동과 영양 3) 강의세부내용 : 근육신경계와 운동, 호흡순환계와 운동, 운동과 에너지, 운동과 회복, 운동과 영양 | 이론 교재 p.27~62 PC, 빔 프로젝터 |
| 5 | 1) 강의제목: 5장 육상경기를 위한 훈련의 기초 2) 강의주제: 육상경기 초보자의 훈련, 여성의 훈련, 기본훈련, 운동의 효과, 준비운동, 트레이닝 환경 3) 강의세부내용: 육상경기 초보자의 훈련, 여성의 훈련, 기본훈련, 운동의 효과, 준비운동, 트레이닝 환경 | 이론 교재 p.63~104 PC, 빔 프로젝터 |
| 6 | 1) 강의제목: 6장 트랙경기의 기초 2) 강의주제: 주법, 트랙과 코스의 규격, 트랙종목의 특성, 시즌별 훈련구분, 일반적인 원리 3) 강의세부내용: 주법, 트랙과 코스의 규격, 트랙종목의 특성, 시즌별 훈련구분, 일반적인 원리 | 이론 교재 p.105~114 PC, 빔 프로젝터 |
| 7 | 1) 강의제목: 7장 달리기 2) 강의주제: 단거리, 중장거리, 허들 및 장애물 달리기, 계주 3) 강의세부내용: 단거리, 중장거리, 허들 및 장애물 달리기, 계주 | 이론 교재 p.115~158 PC, 빔 프로젝터 |
| 8 | 중간고사, 이론평가 40점 | |
| 9 | 1) 강의제목 : 8장 필드경기의 기초 2) 강의주제 : 위기 종목, 던지기 종목 3) 강의세부내용 : 위기 종목, 던지기 종목 | 이론 및 실기 교재 p.159~162 PC, 빔 프로젝터 육상장비 |
| 10 | 1) 강의제목: 9장 뛰기 2) 강의주제: 높이뛰기, 멀리뛰기 3) 강의세부내용: 높이뛰기, 멀리뛰기 | 이론 및 실기 교재 p.163~185 PC, 빔 프로젝터 육상장비 |
| 11 | 1) 강의제목: 9장 뛰기 2) 강의주제: 세단뛰기, 장대높이뛰기 3) 강의세부내용: 세단뛰기, 장대높이뛰기 | 이론 및 실기 교재 p.186~202 PC, 빔 프로젝터 육상장비 |
| 12 | 1) 강의제목: 10장 던지기 2) 강의주제: 포환던지기, 원반던지기, 창던지기, 해머던지기 | 이론 및 실기 교재 p.203~242 PC, 빔 프로젝터 |

| | | |
|----|---|---|
| | 3) 강의세부내용: 포환던지기, 원반던지기, 창던지기, 해머던지기 | 육상장비 |
| 13 | 1) 강의제목: 11장 올림픽종목 2) 강의주제: 마라톤, 경보, 혼성경기 3) 강의세부내용: 마라톤, 경보, 혼성경기 | 이론 및 실기 교재 p.243~264 PC, 빔 프로젝터 육상장비 |
| 14 | 1) 강의제목: 12장 조깅 2) 강의주제: 조깅이 인체에 미치는 효과, 주의사항, 조깅 방법 3) 강의세부내용: 조깅이 인체에 미치는 효과, 주의사항, 조깅 방법 | 이론 및 실기 교재 p.265~268 PC, 빔 프로젝터 육상장비 |
| 15 | 기말고사 : 실기 평가 | |