

# KOCW 콘텐츠 개발 계획서

강좌명: 스포츠과학 및 지도법

강좌개요

- 스포츠 과학의 기초 이론과 이를 적용한 과학적인 운동 지도방법

주차별 주제 및 내용

차시	주제	세부 내용
1	스포츠 과학의 이해	스포츠과학의 세부 영역과 이해
2	스포츠 인문·사회과학의 이해	체육사, 체육철학, 스포츠심리학, 스포츠 사회학, 스포츠교육학, 특수체육 등
3	스포츠 자연과학의 이해	운동생리학, 운동해부학, 운동제어 및 학습, 체육측정평가 등
4	어린이 몸의 성장	신체시스템과 순환계, 체지방량과 비만, 체력의 이해
5	어린이 마음의 성장	성격, 동기, 루틴과 자신감, 의사소통과 리더쉽 등
6	운동지도의 기초 이론 1	중력, 관성, 힘, 운동량과 충격량, 일, 파워, 에너지, 회전운동(관성모멘트, 토크, 각운동량 등)
7	운동지도의 기초 이론 2	운동과 안정성, 유체운동 등
8	운동기능의 분석 및 오류 교정 방법	운동기능의 목적, 특성, 국면, 중요요소, 운동기능 관찰, 분석, 오류 선정, 교정 방법 등
9	운동기능의 과학적 분석	달리기, 수영, 높이뛰기 등
10	운동기능의 과학적 분석	창던지기, 야구 타격, 미식축구 펀트킥 등
11		
12		
13		
14		
15		

# 강의계획서

강의 특성 : 4학년 학생들을 대상으로 1학기에 개설되는 과목으로 주 3시간씩 10주에 걸쳐서 진행되는 수업입니다. 이에 따라서 10주 분량으로 강의를 계획하였으며, 구체적인 내용은 다음과 같습니다.

과목명	스포츠과학 및 지도법	학년/학점/시수	4/1/2	담당교수	이기청, 박수현
-----	-------------	----------	-------	------	----------

강의유형	이론 및 실습 포함
------	------------

배점	이론평가(40), 보고서 및 실습(40), 출석 및 태도(20)
강의목표 및 개요	운동의 과학적 원리를 이해하고 효율적으로 지도할 수 있는 방법을 익힌다.
참고서적	- 이기청, 홍석표, 박수현(2020). 어린이 운동지도법, 춘천교육대학교 출판부. - 주명덕, 이기청(2014). 운동역학, 서울; 대한미디어. - 이기청(2012). 체육의 원리 및 이해, 서울; 레인보우박스.

차시	주제	세부 내용
1	스포츠과학의 이해	스포츠과학의 세부 영역과 이해
2	스포츠 인문·사회과학의 이해	체육사, 체육철학, 스포츠심리학, 스포츠 사회학, 스포츠교육학, 특수체육 등
3	스포츠 자연과학의 이해	운동생리학, 운동해부학, 운동제어 및 학습, 체육측정평가 등
4	어린이 몸의 성장	신체시스템과 순환계, 체지방량과 비만, 체력의 이해
5	어린이 마음의 성장	성격, 동기, 루틴과 자신감, 의사소통과 리더쉽 등
6	운동지도의 기초 이론	중력, 관성, 힘, 운동량과 충격량, 일, 파워, 에너지, 회전운동(관성모멘트, 토크, 각운동량 등)
7	운동지도의 기초 이론	운동과 안정성, 유체운동 등
8	운동기능의 분석 및 오류 교정 방법	운동기능의 목적, 특성, 국면, 중요요소 등 운동기능 관찰, 분석, 오류 선정, 교정 방법 등
9	운동기능의 과학적 분석	달리기, 수영, 높이뛰기 등
10	운동기능의 과학적 분석	창던지기, 야구 타격, 미식축구 펀트 킥 등