

강 의 계 획 서

교과목명	태권도	이수구분	전공선택
학과	체육학과	학년	3
교수	곽애영	학점/강의	2
교과목개요	- 태권도의 정신과 심신수련의 의미를 이해하고, 태권도의 다양하고 체계적인 수련방식을 통하여 심신을 단련한다.		
학습목표	- 태권도의 기본 서기, 손동작, 발동작의 올바른 수련방법을 이해한다. - 태권도 기본동작을 응용한 수준별 태권핏(Taekwonfit) 프로그램을 경험한다.		
교재 및 참고문헌	강익필(2016). 태권도 공인품새 해설 II. TKDSANGA.		
학습평가 방법			
기타안내 및 유의사항			
주차	강의주제	주차 강의별 설명	
1	기본서기	앞서기, 앞굽이, 주춤서기, 뒷굽이, 범서기 동작 익히기	
2	기본손동작	몸통 지르기, 아래막기, 몸통막기, 얼굴막기, 한 손날 막기, 양 손날 막기 동작 익히기	
3	기본발동작	앞 올리기, 앞차기, 돌려차기, 뛰어 앞차기, 이단 돌려차기 동작 익히기	
4	태극 1장	팔괘의 '건'을 의미하는 태극 1장의 이해와 수련	
5	태극 3장	팔괘의 '이'를 의미하는 태극 3장의 이해와 수련	
6	태극 8장 1	팔괘의 '곤'을 의미하는 태극 8장의 이해와 수련 1	
7	태극 8장 2	팔괘의 '곤'을 의미하는 태극 8장의 이해와 수련 2	
8	초급 태권핏 1	품새를 응용한 초급 태권핏의 이해와 수련 1	
9	초급 태권핏 2	품새를 응용한 초급 태권핏의 이해와 수련 2	
10	초급 태권핏 3	품새를 응용한 초급 태권핏의 이해와 수련 3	
11	중급 태권핏 1	품새를 응용한 중급 태권핏의 이해와 수련 1	
12	중급 태권핏 2	품새를 응용한 중급 태권핏의 이해와 수련 2	
13	중급 태권핏 3	품새를 응용한 중급 태권핏의 이해와 수련 3	