

[강의계획서] 체육학개론

1. 강의개요							
학습과목명	체육학개론	학점	3학점	교강사명	-	전화번호	-
강의시간	총 45시간 (6시간*7.5주)	강의실		수강대상	-	E-mail	-
2. 교과목 학습목표							
<p>체육학개론은 체육의 개념과 지식을 통해 체육의 인문, 사회과학적 연구, 자연과학적 연구 및 응용과 학적 연구를 이해하고, 연구내용과 관심사에 대하여 알아본다. 나아가 스포츠코칭 이론, 트레이닝 이론, 측정평가 이론 등 비교적 새로운 학문을 이해하여 설명할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 체육 및 스포츠 전공자들이 운동문화에 대한 기초적인 이론지식을 습득할 수 있도록 학습한다. - 인간의 신체운동을 전공하는 학생들이 체육학을 구성하고 있는 체계와 원리를 정립 하고 현실에 접목시킬 수 있다. - 운동의 학문적인 하위영역들에 대한 이해를 돕기 위해 기초적인 개념과 목표에 대한 내용을 학습할 수 있다. 							
3. 교재 및 참고문헌							
교재1	체육학개론	저자	진성태	출판사	대경북스	출판년도	2013

■ 주차별 수업 내용				
주별	차시	수업(강의·실험·실습 등) 내용	주교재 목차	과제 및 기타 참고사항
제1주	1	1.강의주제: 체육의 인문, 사회과학적 연구 2.강의목표: 체육의 원리를 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 체육의 이해 1) 체육의 정의 2) 체육의 목적 3) 체육의 가치, 의의, 필요성 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.25-29 목차 제1부 제1장	<오리엔테이션자료> -강의계획서 배부 -수강 시 주의사항 공지 -교재 및 과제 관련 공지 <토론 주제> 체육의 원리에 대하여 토론한다.
	2	1.강의주제: 체육의 인문, 사회과학적 연구 2.강의목표: 체육의 철학을 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 체육의 철학적 이해 1) 철학이란 2) 철학사상과 체육사상 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.29-37 목차 제1부 제1장	<토론 주제> 체육의 철학에 대하여 토론한다.
	3	1.강의주제: 체육의 인문, 사회과학적 연구 2.강의목표: 인간의 본질과 체육을 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 인간의 본질과 체육 1) 존재로서의 인간과 체육 2) 인간관과 체육 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.39-44 목차 제1부 제1장	<토론 주제> 인간의 본질과 체육에 대하여 토론한다.
제2주	1	1.강의주제: 체육의 인문, 사회과학적 연구 2.강의목표: 우리나라의 체육사를 이해 할 수 있	주교재 p.51-53	<토론 주제> 우리나라의 체육사에 대하여 토

		<p>다.</p> <p>3.강의세부내용:</p> <p>가. 우리나라의 체육사</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 원시사회의 체육 2) 부족사회의 체육 3) 삼국 및 통일신라 시대의 체육 <p>4.수업방법:</p> <p>이론강의 및 토론</p>	<p>목차 제1부 제2장</p>	<p>론한다.</p>
	2	<p>1.강의주제: 체육의 인문, 사회과학적 연구</p> <p>2.강의목표: 우리나라의 체육사를 이해 할 수 있다.</p> <p>다.</p> <p>3.강의세부내용:</p> <p>가. 우리나라의 체육사</p> <ol style="list-style-type: none"> 4) 고려시대의 체육 5) 조선시대의 체육 6) 갑오경장 이후의 체육 7) 현대의 체육 <p>4.수업방법:</p> <p>이론강의 및 토론</p>	<p>주교재 p.54-58 목차 제1부 제2장</p>	<p><토론 주제> 우리나라의 체육사에 대하여 토론한다.</p>
	3	<p>1.강의주제: 체육의 인문, 사회과학적 연구</p> <p>2.강의목표: 서양의 체육사를 이해 할 수 있다.</p> <p>3.강의세부내용:</p> <p>가. 서양의 체육사</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 고대의 체육 2) 중세의 체육 3) 르네상스시대의 체육 4) 근대의 체육 <p>4.수업방법:</p> <p>이론강의 및 토론</p>	<p>주교재 p.59-68 목차 제1부 제2장</p>	<p><토론 주제> 서양의 체육사에 대하여 토론한다.</p>
제3주	1	<p>1.강의주제: 체육의 인문, 사회과학적 연구</p> <p>2.강의목표: 스포츠심리학의 연구영역과 운동제어를 이해 할 수 있다.</p> <p>3.강의세부내용:</p> <p>가. 스포츠 심리학의 연구영역</p> <p>나. 운동제어</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 정보처리이론 2) 생태학적 지각론 3) 역학계이론 4) 운동패턴과 제어패턴 <p>4.수업방법:</p> <p>이론강의 및 토론</p>	<p>주교재 p.73-77 목차 제1부 제3장</p>	<p><토론 주제> 스포츠심리학의 연구영역과 운동제어에 대하여 토론한다.</p>
	2	<p>1.강의주제: 체육의 인문, 사회과학적 연구</p> <p>2.강의목표: 운동발달을 이해 할 수 있다.</p> <p>3.강의세부내용:</p> <p>가. 운동발달</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 운동발달의 순서성 2) 정보처리 능력 3) 신체운동과 언어학습 <p>4.수업방법:</p> <p>이론강의 및 토론</p>	<p>주교재 p.81-83 목차 제1부 제3장</p>	<p><토론 주제> 운동발달에 대하여 토론한다.</p>
	3	<p>1.강의주제: 체육의 인문, 사회과학적 연구</p> <p>2.강의목표: 운동수행을 이해 할 수 있다.</p> <p>3.강의세부내용:</p>	<p>주교재 p.83-96 목차 제1부</p>	<p><토론 주제> 운동수행에 대하여 토론한다.</p>

		가. 운동수행 1) 내적요인 2) 외적요인 4.수업방법: 이론강의 및 토론	제3장	
제4주	1	1.강의주제: 체육의 인문, 사회과학적 연구 2.강의목표: 스포츠사회학을 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 스포츠사회학이란 1) 스포츠 사회학의 정의와 영역 2) 스포츠사회학의 주요이론 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.107-112 목차 제1부 제4장	<토론 주제> 스포츠사회학에 대하여 토론한다.
	2	1.강의주제: 체육의 인문, 사회과학적 연구 2.강의목표: 스포츠사회학의 사회적 측면을 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 스포츠사회학의 사회적 측면 1) 스포츠와 정치 2) 스포츠와 경제 3) 스포츠와 문화 4) 스포츠와 사회복지 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.119-128 목차 제1부 제4장	<시청각 자료> - 세계 여러나라의 스포츠 문화 <토론 주제> 스포츠사회학의 사회적 측면에 대하여 토론한다.
	3	1.강의주제: 체육의 인문, 사회과학적 연구 2.강의목표: 스포츠사회학의 조직적 측면을 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 스포츠사회학의 조직적 측면 1) 스포츠와 사회조직 2) 스포츠와 사회제도 3) 스포츠와 사회계층 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.130-134 목차 제1부 제4장	<토론 주제> 스포츠사회학의 조직적 측면에 대하여 토론한다.
제5주	1	1.강의주제: 체육의 인문, 사회과학적 연구 2.강의목표: 스포츠경영학을 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 스포츠경영이란 1) 스포츠산업 2) 스포츠경영 3) 스포츠경영환경 4) 스포츠경영전략 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.145-153 목차 제1부 제5장	• <과제> • - 스포츠와 조직에 관계 <토론 주제> 스포츠경영학에 대하여 토론한다.
	2	1.강의주제: 체육의 인문, 사회과학적 연구 2.강의목표: 스포츠마케팅을 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 스포츠마케팅이란 1) 스포츠마케팅의 개요 2) 스포츠마케팅 전략 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.155-158 목차 제1부 제5장	<토론 주제> 스포츠마케팅에 대하여 토론한다. <발표 주제> 스포츠와 문화(조별 발표)
	3	1.강의주제: 체육의 인문, 사회과학적 연구	주교재	<토론 주제>

		<p>2.강의목표: 스포츠프서십을 이해 할 수 있다.</p> <p>3.강의세부내용: 가. 스포츠프서십이란 1) 스포츠프서십의 정의 및 특성 2) 스포츠프서십의 분류 3) 스포츠프서십의 효과 4) 올림픽마케팅</p> <p>4.수업방법: 이론강의 및 토론</p>	p.159-163 목차 제1부 제5장	스포츠스폰서십에 대하여 토론한다.
제6주	1	<p>1.강의주제: 체육의 자연과학적 연구</p> <p>2.강의목표: 인체해부학을 이해 할 수 있다.</p> <p>3.강의세부내용: 가. 해부학의 개관 1) 해부학 용어 2) 인체의 기본적 구성요소</p> <p>4.수업방법: 이론강의 및 토론</p>	주교재 p.169-173 목차 제2부 제1장	<토론 주제> 인체해부학에 대하여 토론한다.
	2	<p>1.강의주제: 체육의 자연과학적 연구</p> <p>2.강의목표: 인체의 조직을 이해 할 수 있다.</p> <p>3.강의세부내용: 가. 인체의 조직 1) 상피조직 2) 지지조직 3) 근육조직 4) 신경조직</p> <p>4.수업방법: 이론강의 및 토론</p>	주교재 p.173-182 목차 제2부 제1장	<토론 주제> 인체의 조직에 대하여 토론한다.
	3	<p>1.강의주제: 체육의 자연과학적 연구</p> <p>2.강의목표: 근육계통을 이해 할 수 있다.</p> <p>3.강의세부내용: 가. 근육계통 1) 뼈대근육의 분류 2) 근수축의 분류 3) 뼈대근육의 구조</p> <p>4.수업방법: 이론강의 및 토론</p>	주교재 p.188-190 목차 제2부 제1장	<토론 주제> 근육계통에 대하여 토론한다.
제7주	1	중간고사		<중간고사> 1~6주차 강의내용에 대한 수업 내용 및 체육의 인문, 사회과학적 연구에 대한 내용으로 단답형,서술형 주관식으로 출제
	2	피드백		
	3	피드백	영상	영상 : 글레디에이터 - 고대 로마 검투경기에 대한 이해
제8주	1	<p>1.강의주제: 체육의 자연과학적 연구</p> <p>2.강의목표: 운동생리학을 이해 할 수 있다.</p> <p>3.강의세부내용: 가. 운동생리학의 기초 1) 항상성 2) 인체를 이루는 물질</p> <p>4.수업방법:</p>	주교재 p199-206 목차 제2부 제2장	<토론 주제> 운동과 생리학에 대하여 토론한다.

		이론강의 및 토론		
	2	1.강의주제: 체육의 자연과학적 연구 2.강의목표: 에너지대사를 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 에너지대사 1) 생물학적 에너지사이클 2) ATP의 분해와 합성 3) 에너지물질의 상호전환 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.208-215 목차 제2부 제2장	<토론 주제> 에너지대사에 대하여 토론한다.
	3	1.강의주제: 체육의 자연과학적 연구 2.강의목표: 운동과 환경조건을 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 운동과 환경조건 1) 열환경과 운동 2) 추환경과 운동 3) 고지환경과 운동 4) 수중환경과 운동 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.242-245 목차 제2부 제2장	<토론 주제> 운동과 환경조건에 대하여 토론한다.
제9주	1	1.강의주제: 체육의 자연과학적 연구 2.강의목표: 운동처방을 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 운동처방 1) 운동처방의 개념 4.수업방법: 이론강의 및 토론	운동생리학 을 기초로 한 운동처방 부교재 p.14 목차	<토론 주제> 운동처방에 대하여 토론한다.
	2	1.강의주제: 체육의 자연과학적 연구 2.강의목표: 운동부하 검사를 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 운동부하 검사 1) 운동부하 검사의 목적 2) 운동부하 검사 방법 3) 최대 산소섭취량의 측정법 및 평가 4.수업방법: 이론강의 및 토론	운동생리학 을 기초로 한 운동처방 부교재 p.203-210 목차	<토론 주제> 운동부하 검사에 대하여 토론한다.
	3	1.강의주제: 체육의 자연과학적 연구 2.강의목표: 운동처방의 작성과 운동실천을 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 운동처방의 작성과 운동실천 1) 운동처방의 작성 2) 건강을 위한 운동의 실천 4.수업방법: 이론강의 및 토론	운동생리학 을 기초로 한 운동처방 부교재 p.203-210 목차	<토론 주제> 운동처방의 작성과 운동실천에 대하여 토론한다.
제10주	1	수시평가 배점 5		<ul style="list-style-type: none"> <수시평가> - 체육의 인문, 사회과학적 연구& 자연과학적 연구에 대해서... - 단답형 5문항 - 1문항당 1점
	2	피드백	주교재 pp.517~529	

	3	피드백	주교재 pp.549~566	<토론> 제2차세계대전 이전과 이후 올림픽의 특징은 무엇인가?
제11주	1	1.강의주제: 체육의 자연과학적 연구 2.강의목표: 운동역학의 기초를 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 운동역학의 기초 1) 단위 2) 벡터와 스칼라 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.249-255 목차 제2부 제3장	<토론 주제> 운동역학에 대하여 토론한다.
	2	1.강의주제: 체육의 자연과학적 연구 2.강의목표: 힘과 운동을 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 힘과운동 1) 뉴턴의 운동법칙 2) 만유인력과 중력 3) 투사체 운동 4) 마찰력 5) 탄성력 6) 운동량과 충격량 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.263-269 목차 제2부 제3장	<토론 주제> 힘과 운동에 대하여 토론한다.
	3	1.강의주제: 체육의 자연과학적 연구 2.강의목표: 일과 에너지를 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 일과 에너지 1) 음의 일 2) 일과 에너지 3) 위치 에너지 4) 탄성에너지 5) 운동 에너지 6) 역학적 에너지 7) 일률 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.271-275 목차 제2부 제3장	<토론 주제> 일과 에너지에 대하여 토론한다.
제12주	1	1.강의주제: 체육의 응용과학적 연구 2.강의목표: 코칭론을 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 스포츠 수행능력 1) 스포츠수행능력의 구조 2) 스포츠스트림이론 3) 성공을 위한 10계명 4) 스포츠트리이론 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.303-310 목차 제3부 제1장	<토론 주제> 스포츠 수행능력에 대하여 토론한다.
	2	1.강의주제: 체육의 응용과학적 연구 2.강의목표: 스포츠연습에 대해 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 스포츠연습 1) 연습의 효과를 높이는 법칙 2) 지도기술 3) 여러 가지 연습방법	주교재 p.316-321 목차 제3부 제1장	<토론 주제> 스포츠연습에 대하여 토론한다.

		4.수업방법: 이론강의 및 토론		
	3	1.강의주제: 체육의 응용과학적 연구 2.강의목표: 스포츠와 팀에 대해 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 스포츠와 팀 1) 팀의 본질 2) 팀조직의 철학 3) 팀조직의 방법 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.321-323 목차 제3부 제1장	<토론 주제> 스포츠와 팀에 대하여 토론한다.
	1	1.강의주제: 체육의 응용과학적 연구 2.강의목표: 트레이닝론의 기본원리를 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 트레이닝의 기본원리 1) 트레이닝 처방의 기본개념 2) 트레이닝 처방의 기본원리 3) 트레이닝 처방의 기본요소 4) 트레이닝의 기본원칙 5) 트레이닝 방법의 분류 6) 트레이닝을 위한 준비 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.327-334 목차 제3부 제2장	<토론 주제> 트레이닝의 기본원리에 대하여 토론한다.
제13주	2	1.강의주제: 체육의 응용과학적 연구 2.강의목표: 근력 및 근지구력 트레이닝을 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 근력 및 근지구력 트레이닝 1) 근력과 근지구력의 개념 2) 근력향상을 위한 웨이트 트레이닝의 변수 3) 근지구력 향상을 위한 웨이트 트레이닝의 변수 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.335-340 목차 제3부 제2장	<토론 주제> 트레이닝의 기본원리에 대하여 토론한다.
	3	1.강의주제: 체육의 응용과학적 연구 2.강의목표: 순발력 트레이닝을 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 순발력 트레이닝 1) 순발력의 개념 2) 순발력 향상을 위한 각종 트레이닝의 변수 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.340-342 목차 제3부 제2장	<토론 주제> 순발력 트레이닝에 대하여 토론한다.
제14주	1	1.강의주제: 체육의 응용과학적 연구 2.강의목표: 측정평가론을 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 측정평가 이론 1) 측정평가의 목적 2) 측정평가의 조건 3) 집중경향치 4) 분산도 5) 정상분포 6) 상관도	주교재 p.353-360 목차 제3부 제3장	<토론 주제> 측정평가의 이론에 대하여 토론한다.

		4.수업방법: 이론강의 및 토론		
	2	1.강의주제: 체육의 응용과학적 연구 2.강의목표: 체력의 측정과 평가를 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 체력의 측정과 평가 1) 근력과 근지구력 2) 순발력 3) 유연성 4) 전신지구력 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.361-366 목차 제3부 제3장	<토론 주제> 체력의 측정과 평가에 대하여 토론한다.
	3	1.강의주제: 체육의 응용과학적 연구 2.강의목표: 체성분의 측정과 평가를 이해 할 수 있다. 3.강의세부내용: 가. 체성분의 측정과 평가 1) 체질량 지수 2) 피하지방의 두께 3) 노인의 건강체력 4.수업방법: 이론강의 및 토론	주교재 p.367-370 목차 제3부 제3장	<토론 주제> 체성분의 측정과 평가에 대하여 토론한다.
제15주	1	기말고사		<기말고사> 8~14주차 강의 내용 및 체육의 자연과학적 연구& 응용과학적 연구에 대한 내용으로 단답형, 서술형 주관식으로 출제
	2	피드백		<기말고사> 8주~14주차 수업내용에 대한 시험 - 객관식(3문항, 1점), 단답형주 관식(4문항, 3점), 서술형주관식 (3문항, 5점)을 혼용하여 출제
	3	피드백		

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	출결	과제물	수시평가	수업기여도	합계	비고
30%	30%	20%	10%	5%	5%	100%	