

수업계획서

1. 강의개요							
학습과목명	육상	학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간		강의실		수강대상		E- mail	
2. 교과목 학습목표							
육상경기는 모든 스포츠의 기초 스포츠로, 육상경기에서 실시되고 있는 각 종목의 훈련법과 과학적인 원리뿐만이 아닌 기술지도 방법을 이해하기 쉽도록 수업을 진행한다. 나아가 육상경기를 이해하고, 효율적인 육상경기 지도자로서의 역할을 할 수 있도록 하는데 학습 목표가 있다.							
3. 교재 및 참고문헌							
육상경기 지도서/ 이정훈 외/ 레인보우북스(2014)							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
1	1	오리엔테이션/ 단거리 경기 개요, 단거리 경기방법 및 규칙					
	2	단거리 경기 기능					
	3	단거리 경기 기능					
	4	단거리 경기 기능					
	5	단거리 경기 기능					
2	1	단거리 경기 자세					
	2	단거리 경기 자세					
	3	단거리 경기 자세					
	4	단거리 경기 자세					
	5	단거리 경기 자세					
3	1	이어달리기, 단거리 달리기 주법(달리기 방법)					
	2	이어달리기, 단거리 달리기 주법(달리기 방법)					
	3	이어달리기, 단거리 달리기 주법(달리기 방법)					
	4	이어달리기, 단거리 달리기 주법(달리기 방법)					
	5	이어달리기, 단거리 달리기 주법(달리기 방법)					
4	1	단거리 경기 훈련법					
	2	단거리 경기 훈련법					
	3	단거리 경기 훈련법					
	4	단거리 경기 훈련법					
	5	단거리 경기 훈련법					
5	1	단거리 경기 훈련법					
	2	단거리 경기 훈련법					
	3	단거리 경기 훈련법					
	4	단거리 경기 훈련법					
	5	단거리 경기 훈련법					
6	1	허들 종목의 기능 및 특성					
	2	100m, 110m 허들 경기 기능					
	3	100m, 110m 허들 경기 기능					
	4	100m, 110m 허들 경기 기능					
	5	100m, 110m 허들 경기 훈련법					
7	1	중간고사					
	2	중간고사					
	3	중간고사					

	4	중간고사				
	5	중간고사				
8	1	던지기 경기의 과학적 원리				
	2	던지기 경기 방법 및 규칙				
	3	포환던지기 경기 기능				
	4	포환던지기 경기 기능				
	5	포환던지기 경기 기능				
9	1	던지기 훈련법				
	2	던지기 훈련법				
	3	던지기 훈련법				
	4	던지기 훈련법				
	5	던지기 훈련법				
10	1	중장거리 경기 방법 및 규칙				
	2	중장거리 경기 방법 및 규칙				
	3	중장거리 경기 방법 및 규칙				
	4	중장거리 경기 방법 및 규칙				
	5	중장거리 경기 방법 및 규칙				
11	1	높이뛰기 경기 개요				
	2	높이뛰기 경기 개요				
	3	높이뛰기 경기 개요				
	4	높이뛰기 경기 개요				
	5	높이뛰기 경기 개요				
12	1	높이뛰기 경기 훈련법				
	2	높이뛰기 경기 훈련법				
	3	높이뛰기 경기 훈련법				
	4	높이뛰기 경기 훈련법				
	5	높이뛰기 경기 훈련법				
13	1	멀리뛰기 경기 개요/ 멀리뛰기 경기 기능				
	2	멀리뛰기 경기 개요/ 멀리뛰기 경기 기능				
	3	멀리뛰기 경기 개요/ 멀리뛰기 경기 기능				
	4	멀리뛰기 경기 개요/ 멀리뛰기 경기 기능				
	5	멀리뛰기 경기 개요/ 멀리뛰기 경기 기능				
14	1	멀리뛰기 경기 훈련법				
	2	멀리뛰기 경기 훈련법				
	3	멀리뛰기 경기 훈련법				
	4	멀리뛰기 경기 훈련법				
	5	멀리뛰기 경기 훈련법				
15	1	기말고사				
	2	기말고사				
	3	기말고사				
	4	기말고사				
	5	기말고사				
5. 성적평가 방법						
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%	30%	10%	20%	10%	100%	
6. 수업 진행 방법						
이론 및 실기 병행						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						

8. 문제해결 방법(실험·실습 등 학습 과정의 경우에 작성)
9. 강의유형
이론 중심(), 토론·세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론/세미나 병행(), 이론 및 실험·실습 병행(), 이론 및 실기 병행(○)