

건강스포츠교육 전공

1. 전공의 목표

건강과 스포츠 교육에 대한 이론과 지식을 바탕으로 실기지도 능력을 가지도록 한다. 건강 및 스포츠 교육의 이론적 접근을 토대로 학교현장에서 실제 적용이 가능한 통합 교육이 되도록 전문성을 높인다.

2. 편제

교과구분	교과목명	구분	학기	비고
전공기초	건강스포츠 교재연구	전공	1	필수
	토론으로 배우는 운동생리학		2	
	건강체육학 연구방법론		4	
전공선택	골프의 이론과 실제 현대인의 건강관리 게임으로 하는 체력 육성 지도법 SPSS분석 특강 체조교수법 특강 움직임교육 연구 실용무용워크샵 스포츠마사지와 테이핑 운동처방론	전공	홀수	택 6
	운동학습특강 네트형게임의 이론과 실제 노르딕 워킹 지도법 일상생활에서 위기탈출과 응급처치 스포츠 심리상담 연구 계절스포츠 필라테스 배드민턴 실기 티칭 신체교정학	전공	짝수	
연구윤리	연구윤리			P/F

3. 교과목 개요

전공기초[9학점]

- 건강스포츠 교재연구(Studies in Teaching Materials of Health and Sports)
교재의 목적과 유형, 개발 방법 및 현장적용연구, 수업 설계를 연구한다.
- 토론으로 배우는 운동생리학(Exercise Physiology Learning Discussion)
운동생리학은 단순하게 이론에 치중하거나 실험실에서의 연구결과나 수식에 의한 것만으로 전체를 해석할 경우 오류를 나타낼 가능성이 높다. 따라서 실제 훈련과 운동 현장에서 적용이 가능한 요인을 조화시키는 것이 매우 중요하다. 미래의 운동생리학은 보다 더 다양한 학문적 접근과 조화를 요구하게 될 것이며, 첨단과학의 활용, 다변화된 정보와 주변과학과의 공유 등이 요구되는 관점에서 체계적인 접근과 활용이 시도되어야 한다. 이에 학부과정에서 배운 기초 운동생리학의 지식을 확대하여 실제 생활에 응용되는 과정을 알아보고 운동과정에서 일어나는 생리현상에 대해 직접 토론을 통해 이해하려고 한다.
- 건강체육학 연구방법론(Research Methodology of Health and Sports)
논문작성은 대학의 존재 이유의 하나인 진리 탐구를 위한 과정이다. 진리 탐구의 산물인 논문은 연구자의 인내와 노력을 통해 맺게 되는 소중한 결실이다. 특히, 학위논문 작성은 학위과정에서 얻게 된 전문지식과 경험을 토대로 특정 주제에 관하여 수행해 온 연구과정과 결과를 글로 옮기는 과정이다. 연구주제 선정에서부터 보고서 완성에 이르는 일련의 과정은 단순히 학위취득을 위한 과업 이상의 것으로서 또 다른 형태의 학습을 완성해 가는 과정이다.
학술논문은 체육교육, 엘리트 체육, 생활체육 등 전문가들의 중요한 의사소통의 수단이다. 연구결과를 다른 전문가들과 공유하기 위해서는 연구의 절차와 결과를 명쾌하게 전달하기 위한 일정한 형식과 체제가 요구된다. 통일된 논문작성 형식과 체제는 논문의 가독성을 높여 연구자들 사이의 의사소통을 촉진하는 효과가 있기 때문이다.

전공선택[18학점]

- 골프의 이론과 실제(The Theory and Practice of Golf)
생활체육으로 대중화 되어가는 골프의 기본 기술과 규칙을 지도하여 생활체육에서의 활용뿐만 아니라 학교체육수업에서 다양한 활용방안을 제시하고자 한다.

- 현대인의 건강관리(Health Care for People)

일반적인 건강상식이 과학적 근거를 바탕으로 이루어진 것인지를 분석해 보고, 옳고 그름을 정확하게 구별할 수 있도록 지식을 공유하여, 현대인에게 필요한 건강정보와 건강유지 방법에 대해 배워보도록 한다. 또한 잘못된 의학적 지식에 대해 현명한 판단을 가지고 선택할 수 있도록 과학적이고 올바른 의학적 지식을 전달하고자 한다.

- 게임으로 하는 체력 육성 지도법(How to Teach Physical Fitness through Games)

초등학교에서 하는 체육수업은 재미가 있어야 한다. 재미없는 체육수업은 제일하기 싫어하는 수업이다. 이러한 문제점을 해결하기 위해서 게임으로 수업을 진행하는 방법을 배운다. 게임을 통해서 즐거움과 체력의 향상 그리고 스포츠맨십을 배우면서 체육수업의 필요성을 배운다. 게임을 하기 위한 각종 기구사용 방법들에 대해서도 함께 배울 수 있다.

- SPSS분석 특강(Special Lecture Series Analysis SPSS)

일반적으로 연구는 모집단 전체를 대상으로 한 연구가 거의 불가능하다. 따라서 모집단 전체에서 표본을 추출하며, 이를 가지고 분석을 진행하게 된다. 이때 표본에 의해 도출된 계수값들을 추정치(estimate)라고 하며, 이 값을 논문에서 제시한다. 그렇다면 무엇을 추정하는가? 간단히 말해 모집단을 수로 나타낸 모수를 추정한다. 결론적으로 각 연구자들이 수집한 표본에 의해 모수를 추정하는 값인 추정치(estimate)를 구하고 이것을 논문에서 제시하는 것이다. 그런데 이 추정치는 제대로 추정해야 한다. 논리적 근거나 타당성 없이 추정해서는 안 된다. 그러면 신뢰할 수 없는 추정치 값이 나오지 않겠는가? 예를 들어 A라는 사람은 변수에서 오차가 큰 문항 혹은 설명력이 낮은 문항을 제거한 후 분석하여 추정치를 도출하였고, B라는 사람은 오차를 제거하는 과정 없이 분석을 실시했다고 가정하자. A와 B중 누가 더 정확한 추정치를 도출했는가?

연구는 연구자가 수집한 표본과 설정한 연구모델과의 관계에서 나온 결과 값에 대한 해석이다. 그렇기 때문에 선행연구에서는 어떤 두 변수들 간에 유의한 영향관계가 있다 하더라도 나의 연구에서 그렇지 않을 수도 있다. 따라서 연구가설을 검증하기 위한 다양한 분석절차를 이해하고 SPSS의 활용 능력을 향상시켜 바람직한 연구결과 도출방법을 이해하고자 한다.

- 체조교수법 특강(Gymnastics at The Crash Course Teaching)

초등학교에서 대학에 이르기까지 체조단원은 꼭 가르쳐야 할 내용으로 교육과정에 포함되어 있으나 교수학습지도방법의 어려움으로 기피되고 있다. 따라서 학생들의 발달 단계에 따른 다양한 체조의 신체활동의 경험을 제공하고 단원에 적합한 교수학습지도 방법을 이해하여 학교현장의 적용 가능성을 높일 수 있게 한다.

- 움직임교육 연구(Studies in Movement Education)

움직임의 기본매체인 인간신체에 대한 이해와 개인 움직임의 가능성을 연구하고 표현 매체로서의 움직임 구성 및 제작과정에 따른 이론과 기법을 습득하여 이를 교육하는 실천적 방법에 대해 연구한다.

- 실용무용워크샵(Social Dance Workshop)

현대의 무용장르 중 일반인들이 보여주는 것이 아닌 스스로 즐기는 춤으로 댄스스포츠, 라인댄스, 포크댄스, 힙합, 등의 다양한 무용 실기를 경험하여 여러 종류의 음악적 감각을 익히고 자기만의 독특한 움직임활동 개발에 초점을 둔다.

- 스포츠마사지와 테이핑(Sportsmassage and Taping)

스포츠마사지 및 테이핑 요법 적용을 위한 이론 학습 후, 신체부위별, 증상별 스포츠마사지 및 테이핑 실습이 이루어진다. 이를 통해 건강스포츠 교육 현장에서 스포츠마사지 및 테이핑요법을 적용할 수 있는 건강스포츠 전문가가 되도록 한다.

- 운동처방론(Theory of Exercise Prescription)

유효한계 및 안전한계를 설정하는 맞춤 운동, 건강 및 체력관리와 관련된 명확한 지식, 적절한 영양섭취를위한, 영양학적 분석, 건전한 다이어트와 체중조절 프로그램, 건강관련 체력요인의 평가 및 개별적인 운동처방 등의 내용을 통해 운동처방 관련 내용을 학습하고 토론한다.

- 운동학습특강(Special Lecture on Motor Learning)

건강스포츠교육에 필요한 운동행동, 운동제어 그리고 운동학습과 관련된 다양한 이론을 습득하여 운동과학전공자, 학교체육 및 생활체육 지도자 그리고 재활전문가들이 건강스포츠 교육현장에서 해결해야 하는 여러 가지 문제를 해결하는데 도움을 주고자 한다.

- 네트형게임의 이론과 실제(Understanding of Net Game)

초등학교 교육과정인 네트형 경쟁활동을 통해 경쟁스포츠의 개념 및 가치, 변천과정과 역사적 의미를 이해한다. 또한 네트형게임의 경기방법 및 전략 등을 익히고 전문적인 지도를 할 수 있는 능력을 기른다.

- 노르딕 워킹 지도법(Nordic Walking)

100세 시대에 남녀 누구나 즐길 수 있는 운동으로서 노르딕 워킹을 통한 흥미와 재미를 제공하며 평생스포츠로서의 기반을 다질 수 있다. 특히 체력적으로 취약한 이들에게도 취미로 즐기는 노르딕 워킹이 될 것이다. 워킹에 대한 올바른 지식을 배우고 이를 통해 스틱을 가지고 주변을 산책하면서 운동의 효과를 2배로 높일 수 있는 운동이다.

스틱을 가지고 워킹을 할 경우에 걷기에서 부족한 상체운동을 대책할 수 있고, 관절에 문제가 있는 사람들에게는 안정성을 주는 역할을 하므로 앞으로 걷기의 트렌드가 될 것이라 예상된다.

- 일상생활에서 위기탈출과 응급처치(Escape From Daily Risks and First Aid)

일상을 살다보면 무수히 많은 사고를 접하게 된다. 가정과 학교, 직장에서도 많은 주위를 기울이지만 가장 많은 사고가 순서대로 일어나고 있다. 그리고 여가생활이 늘어나면서 산과 바다, 하늘에서 사고발생이 증가하고 있는 등 위험 속에서 살아가고 있다. 심한 사고의 경우 후유증을 가지고 살아야 하기에 예방을 위한 교육이 반드시 필요하다. 또한 응급처치 방법을 배움으로써 일상생활에서 발생하는 응급상황에 필요한 상황 파악, 안전유지, 응급처치에 대한 이론과 실기를 통하여 자신감을 가지고 대처할 수 있도록 한다.

- 스포츠 심리상담 연구(Sports Psychology Counseling Research)

스포츠 상황에서 발생하는 경쟁불안, 슬럼프, 동기저하 그리고 경기력 감소 등과 같은 다양한 심리적·정신적 어려움을 지혜롭게 극복하는데 도움을 주기 위해 운동종목 및 내담자의 특성과 환경을 고려한 맞춤형 상담기법과 절차를 적용하고 이해하여 경기력 향상에 기여하고자 한다.

- 계절스포츠(스키실기(Practice of Ski))

자연과 함께 즐길 수 있는 능동적 여가활동인 스키의 실기수업을 통해 기초기술과 기본운동능력을 기른다. 또한 스키의 실기 지도 능력을 길러서 학생들에게 스키를 건강하고 안전하게 활동할 수 있는 동계 레저스포츠 활동으로 제시한다.

- 필라테스(움직임치료(Physical Therapy))

필라테스는 신체정렬과 근력강화 프로그램으로 현대인의 만성적인 통증을 완화시키고 호흡과 중력에 저항하는 힘을 이용하는 움직임치료를 학습한다. 또한 조셉 필라테스가 고안한 기구들과 작은 소도구를 활용하여 바른 자세와 신체정렬을 유도하여 건강한 신체를 만들 수 있는 실기수업을 경험한다.

- 배드민턴 실기 티칭(Badminton Practical Teaching)

배드민턴의 스트로크인 클리어, 스매싱, 드라이브, 헤어핀, 푸시, 드롭샷 등의 실기를 학습하고, 이와 관련한 티칭 방법을 학습한다. 이를 통해 배드민턴의 스트로크 실기능력 향상을 토대로 배드민턴 경기 진행 및 티칭의 전문가가 되도록 한다.

- 신체교정학(Research on Body Adjustment)

체형 및 신체와 관련된 신경-근육-골격 체계의 장애와 이러한 장애가 신체 건강에 미치는 영향, 처치 및 예방에 관심을 두어 학습하며, 특히 척추 및 골반의 아탈구에 역점을 두어 관절의 조정을 위한 수기요법을 실습한다.