

스포츠운동과학과

Department of Sport and Exercise Science

교육 목표

신체활동과 운동, 스포츠의 바탕이 되는 과학적 원리와 법칙을 배우고(지), 도덕성과 리더십을 갖춘 21세기 여성 지도자 양성을 위한 교육(덕)과, 현장 적응 및 지도력 배양을 위한 다양한 실기 실습 교육(술)을 실시함으로써 지·덕·술을 겸비한 체육지도자를 양성한다.

학과 소개

스포츠운동과학과는 우수한 여성 스포츠지도자와 운동전문가 육성을 목표로 체육학의 학문적 영역(운동생리학, 운동역학, 스포츠의학, 스포츠심리학, 체육철학, 체육측정평가 등)과 실용적인 운동과학 프로그램(운동학습 제어, 스포츠영양학, 운동검사와 처방, 노화성질환과 건강운동 등), 스포츠실기 프로그램(체조, 요가, 필라테스 등)을 제공하고 있다. 학생들은 전공분야의 기초·응용·적용의 영역으로 구성된 이론 교과목을 통해 스포츠와 운동의 바탕이 되는 과학적 원리와 기법을 배운다. 또한, 실기 교과목을 통하여 실기능력 향상과 스포츠지도자로서의 전문화된 운동과학적 내용을 학습할 수 있다.

교과과정

| 학 년 | 학 기 | 학수번호 | 이수 구분 | 교과목명 | 학 점 | 시 간 | 과목 구분 | 비고 |
|--------|--------|---------|----------|---|--------------------------|--------|----------|----------|
| 1 | 1 | PE03004 | 전필 복필 | 기능해부학 Functional Anatomy | 3 | 3 | 이론 | |
| | 1 | PE03007 | 전선 | 수영 Swimming | 2 | 2 | 이론 실습 | |
| | 1 | PE03045 | 전선 | 뉴스포츠 NewSports | 2 | 2 | 이론 실습 | |
| | 1 | PE03053 | 전선 | 스포츠전공과진로탐색 Major Refinement and Career Development in Sport and Exercise | 1 | 1 | 이론 | ·전공/진로탐색 |
| | 1 | PE03057 | 전선 | 요가 Yoga | 2 | 2 | 이론 실습 | |
| | 2 | PE03002 | 전필 복필 | 운동생리학 Exercise Physiology | 3 | 3 | 이론 | |
| | 2 | PE02002 | 전선 | 체조 Gymnastics | 2 | 2 | 이론 실습 | |
| | 2 | PE03008 | 전선 | 배구 Volleyball | 2 | 2 | 이론 실습 | |
| | 2 | PE03034 | 전선 | 체육문화사 Sport History | 3 | 3 | 이론 | |
| | 2 | 1 | PE03049 | 전필 복필 | 체육철학 Sport Philosophy | 3 | 3 | 이론 |
| | 1 | PE03010 | 전선 | 스포츠와운동심리학 Sport and Exercise Psychology | 3 | 3 | 이론 | |

| 학 년 | 학 기 | 학수번호 | 이수 구분 | 교 과 목 명 | 학 점 | 시 간 | 과목 구분 | 비 고 |
|--------|--------|---------|----------|--|--------|--------|----------|--------|
| 2 | 1 | PE03041 | 전선 | 퍼스널트레이닝 Personal Fitness Training | 3 | 3 | 이론 실습 | |
| | 1 | PE03052 | 전선 | 매트필라테스 Mat Pilates | 2 | 2 | 이론 실습 | |
| | 1 | PE03055 | 전선 | 스포츠의학 Sport Medicine | 3 | 3 | 이론 | |
| | 2 | PE02005 | 전선 | 에어로빅스 Aerobic Exercise | 2 | 2 | 이론 실습 | |
| | 2 | PE02026 | 전선 | 스포츠정책과사회학 Sociology and Policy of Sports | 3 | 3 | 이론 | |
| | 2 | PE03013 | 전선 | 운동역학 Biomechanics | 3 | 3 | 이론 | |
| 3 | 2 | PE03062 | 전선 | 탁구 Table Tennis | 2 | 2 | 이론 실습 | |
| | 1 | PE02013 | 전선 | 수상스키 Water Ski | 2 | 2 | 이론 실습 | |
| | 1 | PE03033 | 전선 | 교정운동학 Corrective Exercise for Performance | 3 | 3 | 이론 | |
| | 1 | PE03035 | 전선 | 노화성질환과건강운동 Exercise and Age-related Diseases | 3 | 3 | 이론 | |
| | 1 | PE03056 | 전선 | 스포츠영양학 Sports Nutrition | 3 | 3 | 이론 | |
| | 1 | PE03060 | 전선 | 육상 Track and Field | 2 | 2 | 이론 실습 | |
| | 2 | PE02007 | 전필 복필 | 운동학습제어 Motor Learning and Control | 3 | 3 | 이론 | |
| | 2 | PE02023 | 전선 | 배드민턴 Badminton | 2 | 2 | 이론 실습 | |
| | 2 | PE03028 | 전선 | 운동검사와처방 Exercise Testing and Prescription | 3 | 3 | 이론 | |
| | 2 | PE03040 | 전선 | 유도 Judo | 2 | 2 | 이론 실습 | |
| | 2 | PE03059 | 전선 | 병태생리학 Pathophysiology | 3 | 3 | 이론 | |
| 4 | 1 | PE02011 | 전필 복필 | 체육측정평가 Measurement and Evaluation in Physical Education | 3 | 3 | 이론 | |
| | 1 | PE03020 | 전선 | 유소년스포츠지도법 Early Childhood Physical Education | 3 | 3 | 이론 | |
| | 1 | PE03058 | 전선 | 스포츠테이핑과재활스트레칭 Athletic Taping and Stretching for Rehabilitation | 3 | 3 | 이론 실습 | |
| | 1, 2 | PE03025 | 전필 복필 | 졸업자격고사 Graduation Requirement Test | 0 | 0 | 이론 실습 | · 졸업인증 |
| | 2 | PE02008 | 전선 | 글로벌스포츠산업 Global Sports Industry | 3 | 3 | 이론 | |
| | 2 | PE03051 | 전선 | 건강증진프로그램의개발과평가 Planning & Evaluation Health Promotion Programs | 3 | 3 | 이론 | |
| | 2 | PE03054 | 전선 | 기구필라테스 Equipment based Pilates | 2 | 2 | 이론 실습 | |

| 학 년 | 학 기 | 학수번호 | 이수 구분 | 교 과 목 명 | 학 점 | 시 간 | 과목 구분 | 비 고 |
|---|--------|---------|----------|------------|--------|--------|----------|-----|
| 4 | 2 | PE03061 | 전선 | 골프 Golf | 2 | 2 | 이론 실습 | |
| 총 89학점 (전필 15학점, 전선 74학점) / (복필 15학점, 부필 0학점) | | | | | | | | |

1학년 교과내용

PE03004 전필 기능해부학

근골격계와 신경계 그리고 내장기관 등 인체의 형태학적 구조와 기능적 구조를 이해하여 인간 운동의 원리와 능력에 대한 지식을 학습한다.

PE03007 전선 수영

수영의 역사와 경기개요, 기본기술, 지도방법 등을 학습함으로써 지도자의 자질을 기른다.

PE03045 전선 뉴스포츠

대안적 스포츠로 학교 체육과 지역사회 스포츠 활동에 도입되고 있는 뉴스포츠의 중요성과 필요성을 이해하는데 초점을 두고 있다. 이 강좌는 체육교육 및 사회체육 지도자들에게 필요한 뉴스포츠에 관한 기초지식과 기술을 습득할 수 있는 기회를 제공할 것이다.

PE03053 전선 스포츠전공과진로탐색

체육학 관련 전공자가 진출 가능한 다양한 현장분야의 정보를 제공받고 개별적인 관심분야에 대한 정보의 수집으로 현장을 탐구한다. 그리고 전문가 초청을 통해 각 분야별로 필요한 전문역량과 진로를 탐색한다.

PE03057 전선 요가

학생들은 요가의 기본 동작, 강화 동작, 변형 동작의 이론, 실습, 교수기법을 습득하여 지도자로서의 자질을 기른다.

PE03002 전필 운동생리학

인체의 신진대사, 순환, 심폐활동, 근섬유, 체지방, 영양 등 인간의 운동수행에 관련된 생리학적 구조와 기능을 학습한다.

PE02002 전선 체조

놀이형태의 매트운동과 기계운동의 이론과 기초기술 및 지도방법 등을 습득하여 지도자로서의 자질을 기른다.

PE03008 전선 배구

배구의 역사, 경기개요, 기본기술을 익히며 게임을 통해 심판능력을 습득케 한다.

PE03034 전선 체육문화사

체육의 발생과 고대 및 현대, 그리고 한국체육의 발달과정을 역사적 측면에서 연구한다.

2학년 교과내용

PE03049 전필 체육철학

신체활동의 철학적 기초 원리를 규명하고 체육 및 스포츠와 관련된 제 현상을 비평함으로써 체육과 스포츠의 올바른 방향을 제시한다.

PE03010 전선 스포츠와운동심리학

불안, 동기유발, 관중의 영향, 정신훈련 등 운동수행에 영향을 미치는 사회 심리학적 요인들을 이해하고 이론을 실제상황에 적용시키는 방법들을 학습한다.

PE03041 전선 퍼스널트레이닝

건강과 운동체력 형성을 위해 체력요인별 과학적 트레이닝 방법을 이해하고 이론과 실기의 병행을 통해 기술을 학습한다.

PE03052 전선 매트필라테스

매트필라테스의 기본원리와 기초 동작, 응용동작 등의 이론과 실기 및 지도방법을 습득하여 지도자로서의 자질을 기른다.

PE03055 전선 스포츠의학

운동 효과와 스포츠손상 원인을 인체생리학, 해부학, 생화학적으로 분석하여 훈련방법을 최적화하고, 스포츠 외상에 대한 예방과 관리지침을 학습한다.

PE02005 전선 에어로빅스

에어로빅의 기본원리와 기초동작, 응용동작 등의 이론과 실기를 학습함으로써 지도자로서의 자질을 기른다.

PE02026 전선 스포츠정책과사회학

스포츠 활동의 제 현상을 사회학적 접근 방법을 통해 분석 설명한다. 즉 사회제도와 스포츠, 사회과정과 스포츠, 사회조직과 스포츠, 사회문제와 스포츠 등을 다룬다.

PE03013 전선 운동역학

인간의 움직임과 구조에 영향을 미치는 운동학과 운동역학 등의 역학적 원리를 이론과 실험을 통해 이해함으로써 운동수행에 테크닉과 장비의 개발 그리고 스포츠 상해의 방지에 관한 지식을 습득한다.

PE03062 전선 탁구

탁구기술을 습득하고 초급 및 중급자를 지도할 수 있는 능력을 배양함. 구체적으로 탁구의 역사, 시설, 용구 및 규칙을 이해하고 포핸드 플랫스트로크와 쇼트를 우선적으로 학습함. 또한 공의 회전에 따른 대응법을 이해하고 구질을 파악하여 커트, 드라이브, 스매시를 경기 중에 구사할 수 있는 능력을 배양함.

3학년 교과내용

PE02013 전선 수상스키

수상스키의 기초적 원리와 기술 그리고 지도방법, 경기개요 등의 이론과 실기를 습득함으로써 수상운동에 대한 이해와 지도자로서의 자질을 기른다.

PE03033 전선 교정운동학

스포츠 활동 중 발생하는 다양한 상해 요인에 대한 기초지식과 이에 대한 평가 및 처치에 대해서 학습한다. 또한 운동상해 후 재활을 위해 필요한 처치법과 운동방법에 대한 전문 지식을 습득한다.

PE03035 전선 노화성질환과건강운동

사람이 신체적으로 어떻게 노화가 되는지, 신체노화가 우리 삶에 어떤 효과를 미치는지 학습한다. 구체적으로는 에너지, 일, 능률, 운동제어, 협응, 동작기능에 있어서 노화 관련 변화와 기능적 노화의 기본개념을 소개한다. 또한 건강습관과 신체운동이 기능적 노화를 변형시키는데 어떠한 역할을 하는지 중점적으로 학습한다.

PE03056 전선 스포츠영양학

에너지대사의 과학적 원리와 운동과 영양의 상호관계성을 탐색하고, 수행력 향상, 신체조성관리를 위한 스포츠영양학적 방법론에 대해 탐색한다.

PE03060 전선 육상

모든 스포츠의 기본이 되는 육상은 경기의 개요, 역사, 특성 기본원칙의 이해와 주요 종목의 이론과 실기를 통하여 육상경기의 기본원리를 이해하고, 각 종목에서 강조되는 기본 동작 및 세부단계별 기술동작의 수행이 원활하게 연결될 수 있도록 동작의 원리를 습득하고 응용할 수 있는 능력을 배양함.

PE02007 전필 운동학습제어

기억, 주의력, 피드백, 전이, 정보처리역량 등 운동기술의 습득에 관한 여러 가지 심리학적 학습원리를 이론과 실험을 통하여 이해함으로써, 운동수행의 테크닉과 장비의 개발 그리고 스포츠 상해의 방지에 관한 지식을 습득한다.

PE02023 전선 배드민턴

배드민턴의 역사와 경기개요, 기본기술과 심판능력 및 지도방법을 습득하여 지도자로서의 자질을 기른다.

PE03028 전선 운동검사와처방

현대인의 질병예방, 건강증진을 위한 운동 프로그램을 작성하고 처방하는 운동처방의 전반적인 이론과 기술을 습득한다.

PE03040 전선 유도

유도의 유능제강의 원리와 수행방법, 역사와 경기개요 등 이론과 실기를 학습함으로써 지도자로서의 자질을 기른다.

PE03059 전선 병태생리학

건강운동관리사의 지정과목으로, 인체의 구조와 생리기능에 근거한 기본 의학적인 지식을 활용하여 질병의 기전과 형태학적, 기능학적 변화를 학습한다.

4학년 교과내용

PE02011 전필 체육측정평가

신체특성과 운동기능을 과학적으로 측정하는 방법과 결과를 체계적으로 평가하는 방법을 학습한다.

PE03020 전선 유소년스포츠지도법

아동의 성장과 운동발달에 영향을 미치는 요인들을 이해하고 아동의 정상적인 성장과 발달을 위한 효율적인 체육프로그램의 개발 및 적용하는 방법을 학습한다.

PE03058 전선 스포츠테이핑과재활스트레칭

기능해부학과 스포츠의학 지식을 바탕으로 이론과 실습을 통해 스포츠 및 운동 관련 부상을 예방하기 위한 스포츠 테이핑법과 다양한 스트레칭 방법을 학습한다.

PE03025 전필 졸업자격고사

지도자로서의 자질 향상을 위하여 전공과 외국어의 능력을 향상시켜 일정수준 이상 도달할 수 있도록 학습한 후 학교가 정한 시험을 통과해야 수료할 수 있다.

PE02008 전선 글로벌스포츠산업

체육 및 스포츠 집단의 효율적인 경영을 위한 원리와 방법을 학습한다. 즉 체육 및 스포츠와 관련된 공공단체와 사설단체의 경영관리 전반에 관한 경영기법을 학습한다.

PE03051 전선 건강증진프로그램의개발과평가

건강증진을 위한 중재의 기본 개념과 행동적, 환경적 접근의 다양한 이론을 이해한다. 건강증진 중재 프로그램

램 개발의 단계적 전략과 포괄적인 평가방법을 공부함으로써 궁극적으로 신체활동 건강증진 개발·평가 역량을 기른다.

PE03054 전선 기구필라테스

Reformer, Cadillac, Chiar & Barrels 등의 기구를 활용한 필라테스의 기본원리와 기초 동작, 응용 동작 등의 이론과 실기 및 지도방법을 습득하여 지도자로서의 자질을 기른다.

PE03061 전선 골프

골프의 역사와 규칙을 포함하여 기본기술을 습득하게 함. 드라이버와 아이언의 역학적 스윙 메카니즘을 이해하고, 골프 스윙을 위한 어드레스에서부터 피니시까지 부분적으로 분석하고 통합하여 움직임의 원리를 이해하고 올바른 자세로 지도할 수 있는 능력을 배양함. 그 외에 퍼팅연습, 벙커샷, 어프로치샷 등 골프라운딩 시에 구사할 수 있는 능력을 배양함.