

사회과학대학 스포츠운동과학과 전공가이드



서울여자대학교
SEOUL WOMEN'S UNIVERSITY

사회과학대학

스포츠운동과학과

개요

스포츠운동과학과는 체육학의 학문적 연구와 다양한 운동, 스포츠, 댄스 프로그램의 실기 및 실습을 통하여 우수한 여성체육 지도자 육성을 목표로 하고 있다. 교육목표 실현을 위하여 학문적 기초를 다지는 관련 이론 교과목을 개설하고 여성 관련 운동, 스포츠, 댄스 프로그램을 중심으로 한 실기 교과목을 구성하고 있다. 이론 교과목은 기초영역, 응용영역, 적용영역의 세 가지 영역으로 구성된다. 기초영역의 과목은 기능해부학, 운동생리학, 운동역학, 스포츠정책과사회학, 스포츠와운동심리학, 체육철학, 체육문화사 등으로 구성되고, 응용영역 교과목은 글로벌스포츠산업, 체육측정평가, 운동학습제어, 스포츠의학, 병태생리학 등으로 구성된다. 적용영역 교과목은 유소년스포츠지도법, 운동검사처방, 노화성질환과건강운동, 교정운동학, 스포츠테이핑과재활스트레칭 등으로 구성된다. 실기교과목은 팀스포츠 프로그램(배구, 축구), 수상스포츠 프로그램(수상스키, 수영, 윈드서핑), 체조·댄스 프로그램(체조, 에어로빅스, 필라테스), 무도프로그램(유도), 레저스포츠 프로그램(골프, 배드민턴, 탁구, 테니스) 등으로 구분하여 다양하고 전문화된 운동기능을 학습하도록 하고 있다.

주요 과목 소개

2학년

체육철학

체육의 본질과 가치, 스포츠의 의미와 윤리, 신체활동의 교육적 의미를 학습한다.

2학년

스포츠의학

운동생리학·해부학 지식을 바탕으로 맞춤형 훈련, 건강증진, 부상 예방과 평가 방법을 학습한다.

1학년

운동생리학

인체의 신진대사, 순환, 심폐활동, 근섬유, 체지방, 영양 등의 인체의 운동 수행에 관련된 생리학적 구조와 기능을 학습한다.

2학년

운동역학

인간의 움직임 구조에 영향을 미치는 운동학과 운동 역학 등의 역학적 원리를 이론과 실험을 통해 이해함으로써 운동수행에 테크닉과 장비와 개발 그리고 스포츠 상해의 방지에 관한 지식을 습득한다.

강점 소개

- 운동생리학, 스포츠와운동심리학, 운동역학, 스포츠영양학 등 운동과학 전반을 아우르는 교과목을 융합적으로 구성하여, 인간의 움직임과 건강에 관한 과학적 원리를 폭넓게 이해할 수 있도록 합니다. 이론과 실기 수업을 균형 있게 병행함으로써 학문적 깊이와 현장 적용 능력을 함께 기를 수 있습니다.
- 건강운동관리사, 생활스포츠지도사 등 국가 공인 자격증과 연계된 교육과정을 운영하여 전문 지식과 실무 역량을 단계적으로 쌓을 수 있도록 지원하며, 졸업 후 스포츠지도, 건강관리, 운동처방, 재활운동 등 다양한 분야로의 진출 기반을 마련해 줍니다.
- 자·덕·술을 겸비한 지도자 양성: 과학적 원리와 기법을 배우는 '자', 도덕성과 리더십을 함양하는 '덕', 현장 지도력 배양을 위한 실기 실습 교육인 '술'을 통해 균형 잡힌 건강·운동 전문가를 양성합니다.

소학회

- 배드민턴소학회 수매상:** 배드민턴의 기본기부터 복식게임 규칙, 여러 기술을 배울 수 있으며, 다른 학교와의 교류전과 대회 출전 등 다양한 경험을 할 수 있습니다.
- 배구소학회:** 배구 기본기, 기술을 익히고 경기 규칙을 습득하여 다른 학교와의 교류전과 대회 출전 등 다양한 경험을 할 수 있습니다.
- 수영소학회:** 생존수영을 중점으로 둔 운동과 타학교와 교류도 진행할 예정입니다. 라이프가드, 생활스포츠지도사 등 자격증을 위해 준비도 할 수 있습니다.
- 요가필라테스:** 다양한 요가(전통, 현대)와 필라테스(매트, 소도구, 기구)를 배우며 유연성 및 근력향상과 더불어 해부학 관련 지식, 지도능력을 습득할 수 있습니다.
- 유도소학회 유도유노:** 유도의 기본 규칙, 경기 진행방식 등을 배우며 쉽고 즐겁게 운동하는 것을 목적으로 합니다. 유도를 통해 체력 증진과 대회 출전 등 다양한 경험을 통해 선후배 간 친목을 도모하는 것을 목표로 하고 있습니다.
- 헬스피트니스 소학회:** 헬스를 통해 신체를 단련할 수 있고, 헬스의 올바른 자세를 배울 수 있습니다. 또한 생활체육지도사 자격증을 취득하기 위한 이론 및 실기 공부를 병행합니다.
- 축구소학회:** 축구를 통해 체력과 경기력을 기르고, 학생들 간의 협동심과 친목을 높이는 소모임입니다.
- 종합격투기 소학회 MMA:** 킥복싱을 통해 체력과 기술을 향상하고, 자기관리와 도전정신을 기를 수 있는 소모임입니다.

교수별 추천 전공수업

교수명	과목명	추천 사유
유지은	체육철학 (2학년)	체육과 스포츠의 본질, 교육적 의미, 윤리적 가치를 폭넓게 이해하고 현장에 필요한 비판적 사고와 올바른 지도관을 습득할 수 있다.
	유소년스포츠지도법 (4학년)	유소년의 성장과 발달 특성을 이해하고, 연령에 맞는 지도 방법과 안전하고 효과적인 스포츠 지도 역량을 습득할 수 있다.
홍성찬	운동역학 (2학년)	인간의 움직임과 구조에 영향을 미치는 역학적 원리를 이해함으로써 운동수행의 테크닉과, 스포츠용품 개발 및 상해 예방에 관한 지식을 습득할 수 있다.
	스포츠데이터분석론 (2학년)	운동 경기와 선수의 퍼포먼스에 관한 데이터를 수집하고 분석해서 유의미한 정보를 도출하는 방법에 관한 지식을 습득할 수 있다.
이호준	스포츠의학 (2학년)	운동생리학과 해부학 등 다양한 스포츠과학 지식을 바탕으로 개인에게 적합한 훈련 방법을 이해하고, 건강 증진과 운동 중 부상 예방 및 평가에 필요한 실질적인 지도 역량을 습득할 수 있다.
	병태생리학 (3학년)	인체의 구조와 기능뿐 아니라 질병 발생 시 나타나는 신체 변화를 이해하고, 심혈관계·호흡계·대사계 질환에 대한 지식을 바탕으로 건강관리와 운동지도에 필요한 전문 역량을 습득할 수 있다.
장혁기	운동생리학 (1학년)	신진대사, 순환, 심폐활동, 근섬유, 영양 등 운동 중 인체의 반응과 적응을 이해하고, 운동 처방과 재활, 스포츠 퍼포먼스 향상 및 건강관리에 필요한 기초 지식을 습득할 수 있다.
	퍼스널트레이닝 (2학년)	건강과 운동체력 형성을 위해 체력요인별 과학적 트레이닝 방법을 이해하고 이론과 실기의 병행을 통해 기술을 학습한다.

스포츠 지도 분야

관련직업	<ul style="list-style-type: none"> 생활스포츠지도사, 전문스포츠지도사, 노인스포츠지도사, 청소년스포츠지도사, 학교체육 지도자, 퍼스널트레이너
취업가능처	<ul style="list-style-type: none"> 생활체육센터, 구립/시립체육센터, 지역보건소(체육 지도 업무), 민간체육시설, 청소년스포츠클럽, 건강체력센터
수행직무	<ul style="list-style-type: none"> 생활체육지도 및 평가 체육 프로그램 개발 및 운영 신체활동 컨설팅 체력검사 및 평가
필요한역량	<ul style="list-style-type: none"> 운동 교육 및 시범을 할 수 있는 전문실기 능력 스포츠과학 관련 교과목 전문지식
구비조건	<ul style="list-style-type: none"> 평점 평균 관리: 자격증 시험과 관련된 과목의 학점관리 필요 자격증 취득: 생활스포츠지도사, 전문스포츠지도사, 노인스포츠지도사, 청소년스포츠지도사 외국어 능력: 외국인 대상으로 강습을 할 수 있는 회화 능력 우대 교외 활동 경험: 다양한 스포츠 현장에서의 인턴 및 실습 권장
유관전공	<ul style="list-style-type: none"> 영양학: 에너지 섭취 및 소비에 대한 지식
기타조건	<ul style="list-style-type: none"> 유관 자격증을 취득하기 위해 스포츠과학의 근간이 되는 운동생리학, 스포츠심리학, 운동역학, 체육측정평가, 체육 철학 수강이 필요함 신진대사, 근육계, 순환계에 대한 지식은 운동에 대한 메커니즘을 이해하는데 있어서 매우 중요함 전문실기 능력과 함께 관련 지식을 논리적으로 설명할 수 있는 능력 배양이 중요함

헬스케어 분야


관련직업	<ul style="list-style-type: none"> 건강운동관리사, 선수 트레이너
취업가능처	<ul style="list-style-type: none"> 국민체력센터, 한국스포츠정책과학원, 각 시도 스포츠과학센터, 병원이나 보건소, 헬스케어 분야 기업체
수행직무	<ul style="list-style-type: none"> 체력검사 및 평가 운동기능검사 및 평가 건강증진프로그램 개발 및 평가 건강관리 상담
필요한역량	<ul style="list-style-type: none"> 운동 교육 및 시범을 할 수 있는 전문실기 능력 건강과학 관련 교과목 전문지식
구비조건	<ul style="list-style-type: none"> 평점 평균 관리: 자격증 시험과 관련된 과목의 학점관리 필요 자격증 취득: 건강운동관리사, 선수 트레이너 외국어 능력: 운동의학 및 해부학용어를 이해할 수 있는 독해 능력 요망 교외 활동 경험: 유관 병원 및 선수 트레이닝 관련처에서 인턴 및 실습 권장
유관전공	<ul style="list-style-type: none"> 영양학: 에너지 섭취 및 소비에 대한 지식
기타조건	<ul style="list-style-type: none"> 신진대사, 근육계, 순환계에 대한 지식은 운동에 대한 메커니즘을 이해하는데 있어서 매우 중요함 정형화된 운동 지도법을 일관적으로 적용하는 것이 아니라 개인에게 맞는운동프로그램 설계 능력이 필요함 인체과학과 관련한 깊은 이해가 필요함

관련직업	<ul style="list-style-type: none"> 스포츠경영관리사, 스포츠마케터, 스포츠 이벤트기획자, 스포츠의류나 용품업체 관리자
취업가능처	<ul style="list-style-type: none"> 체육진흥공단, 대한체육회, 스포츠안전재단, 한국도핑방지위원회, 프로스포츠구단, 스포츠의류와 장비 및 용품회사
수행직무	<ul style="list-style-type: none"> 스포츠시설과 프로그램 운영 스포츠 용품 유통 및 지도자 양성 스포츠미디어, 이벤트 관련 업무 프로나 아마추어 스포츠 홍보 관련 업무
필요한역량	<ul style="list-style-type: none"> 다양한 스포츠에 대한 이론 및 경험 해외 유관 기업과의 협업과 영문자료 수집이 가능한 외국어 능력 논리적으로 현상을 설명할 수 있는 의사소통 능력 경영학, 경제학, 언론영상학의 부전공 및 복수전공 권장
구비조건	<ul style="list-style-type: none"> 평점 평균 관리: 자격증 시험과 관련된 과목의 학점관리 필요 자격증 취득: 스포츠경영관리사 외국어 능력: TOEIC 고득점 및 영어 구사 능력 교외 활동 경험: 각종 프로구단이나 스포츠이벤트 관련처에서 인턴 및 실습 권장 공모전 참여: 대한체육회, 국민진흥공단 및 유관 산업 분야에서 실시하는 스포츠산업 관련 공모전 참여 권장
유관전공	<ul style="list-style-type: none"> 경영학: 기업의 경영원리와 판매촉진 전략을 탐구하여 스포츠 유관 기업에 적용 경제학: 경제활동 전반에 대해 수입, 분석한 데이터를 바탕으로 미래 예측 언론영상학: 사회, 문화 등 각 영역에 영향력을 행사하고 있는 매스미디어를 탐구하여 스포츠미디어 이해
기타조건	<ul style="list-style-type: none"> 대부분의 유관 직종에서 높은 수준의 영어 능력을 요구하고 있으므로 대학재학 중 외국어 능력 함양이 매우 중요함 스포츠와 인접 학문을 융합하는 능력을 배양할 것 현장에서 다양한 사람들과 협업이 중요하므로 논리적 의사 표현능력이 중요함

관련직업	<ul style="list-style-type: none"> 체육행정전문가, 체육행정공무원, 스포츠과학연구원
취업가능처	<ul style="list-style-type: none"> 체육진흥공단, 대한체육회 및 가맹경기단체, 시설관리공단, 구민체육센터(행정가), 대한적십자사나 한국마사회
수행직무	<ul style="list-style-type: none"> 체육 행정관리 체육 및 스포츠정책 수립 및 평가 스포츠시설과 프로그램 운영
필요한역량	<ul style="list-style-type: none"> 다양한 스포츠에 대한 이론 및 경험 행정법의 이해 논리적으로 설명할 수 있는 의사소통 능력 행정학, 언론영상학, 경영 및 경제학 부전공 및 복수전공 권장(택1)
구비조건	<ul style="list-style-type: none"> 평점 평균 관리: 유관 단체의 입사를 위한 학점관리 필요 자격증 취득: 스포츠경영관리사, 생활스포츠지도사 외국어 능력: TOEIC 고득점 권장 교외 활동 경험: 대한체육회, 국민체육진흥공단 및 유관 분야에서 실시하는 관련 인턴십 참여 권장 공모전 참여: 스포츠 관련 공모전 참여 권장
유관전공	<ul style="list-style-type: none"> 행정학: 중앙정부 및 지방정부가 실시하는 정책 및 관리에 대한 이해 경영학: 기업의 경영원리와 판매촉진 전략을 탐구하여 스포츠 유관 기업의 생태계 이해 경제학: 경제활동 전반에 대해 수입, 분석한 데이터를 바탕으로 미래 예측 언론영상학: 사회, 문화 등 각 영역에 영향력을 행사하고 있는 매스미디어를 탐구하여 스포츠미디어 이해
기타조건	<ul style="list-style-type: none"> 대부분의 유관 직종에서 높은 수준의 영어 능력을 요구하고 있으므로 대학재학 중 외국어 능력 함양이 매우 중요함 스포츠와 인접 학문을 융합하는 능력을 배양할 것

※ 교육과정 이수 체계도 (Course road map)

	1학년	2학년	3학년	4학년	진출분야
스포츠 지도 분야	<ul style="list-style-type: none"> 운동생리학 뉴스포츠 수영 체조 배구 	<ul style="list-style-type: none"> 퍼스널트레이닝 탁구 에어로빅스 운동역학 	<ul style="list-style-type: none"> 수상스키 배드민턴 축구 스포츠영양학 	<ul style="list-style-type: none"> 기구필라테스 유소년스포츠지도법 스포츠테이핑과재활스트레칭 골프 	<ul style="list-style-type: none"> 생활스포츠지도사 전문스포츠지도사 노인스포츠지도사 유소년스포츠지도사 학교체육 지도자 퍼스널트레이너
헬스케어 분야	<ul style="list-style-type: none"> 운동생리학 기능해부학 요가 	<ul style="list-style-type: none"> 매트필라테스 퍼스널트레이닝 스포츠의학 스포츠데이터분석론 	<ul style="list-style-type: none"> 교정운동학 노화성질환과건강운동 운동검사와처방 병태생리학 	<ul style="list-style-type: none"> 기구필라테스 스포츠테이핑과재활스트레칭 	<ul style="list-style-type: none"> 건강운동관리사 선수트레이너 퍼스널트레이너
스포츠산업 분야	<ul style="list-style-type: none"> 체육문화사 뉴스포츠 운동생리학 	<ul style="list-style-type: none"> 스포츠정책과사회학 체육철학 스포츠와운동심리학 스포츠데이터분석론 	<ul style="list-style-type: none"> 스포츠영양학 운동학습제어 	<ul style="list-style-type: none"> 글로벌스포츠산업 체육측정평가 골프 	<ul style="list-style-type: none"> 스포츠경영관리사 스포츠마케터 스포츠 이벤트기획자 스포츠의류 및 용품업체 관리자
체육 행정 분야	<ul style="list-style-type: none"> 체육문화사 뉴스포츠 운동생리학 	<ul style="list-style-type: none"> 스포츠정책과사회학 체육철학 스포츠와운동심리학 	<ul style="list-style-type: none"> 스포츠영양학 운동학습제어 	<ul style="list-style-type: none"> 글로벌스포츠산업 체육측정평가 	<ul style="list-style-type: none"> 체육행정 전문가 체육행정 공무원 스포츠정책과학연구원



사회과학대학
스포츠운동과학과
전공가이드



서울여자대학교
SEOUL WOMEN'S UNIVERSITY