

스포츠운동과학과

Department of Sport and Exercise Science

교 육 목 표

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

학 과 소 개

스포츠운동과학과는 체육학의 학문적 연구와 다양한 운동, 스포츠, 댄스 프로그램의 실기 및 실습을 통하여 우수한 여성체육 지도자 육성을 목표로 하고 있다. 교육목표 실현을 위하여 학문적 바탕을 이루는 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, 스포츠사회학, 스포츠심리학, 체육철학, 체육문화사 등으로 구성되고, 응용영역 교과목은 스포츠경영학, 체육측정평가, 운동학습제어 등으로 구성된다. 적용영역 교과목은 유아체육론, 운동처방, 노화와 신체활동, 운동 검사와 처방 등으로 구성된다. 실기교과목은 팀스포츠 프로그램(배구), 수상스포츠 프로그램(수상스키, 수영, 윈드서핑), 체조·댄스 프로그램(체조, 에어로빅스, 필라테스), 실내스포츠 프로그램(배드민턴), 무도 프로그램(유도, 여성호신술), 레저스포츠 프로그램(골프, 배드민턴, 테니스) 등으로 구분하여 다양하고 전문화된 운동기능을 학습하도록 하고 있다.

교 과 과 정

학 년	학 기	학수번호	이수 구분	교 과 목 명	학 점	시 간	과목 구분	비 고
1	1	PE03004	전필 복필	기능해부학 Functional Anatomy	3	3	이론	
	1	PE03007	전선	수영 Swimming	2	2	이론 실습	
	1	PE03045	전선	뉴스포츠 New Sports	2	2	이론 실습	
	1	PE03053	전선	스포츠운동과학전공진로탐색 Major Refinement and Career Development in Department of Sport and Exercise Science	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	

학 년	학 기	학수번호	이수 구분	교 과 목 명	학 점	시 간	과목 구분	비 고
2	1	PE03049	전필 복필	체육철학 Sport Philosophy	3	3	이론	
	1	PE03010	전선	스포츠와운동심리학 Sports and Exercise Psychology	3	3	이론	
	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	
	2	PE03062	전선	탁구 Table Tennis	2	2	이론 실습	
	2	PE03063	전선	스포츠데이터분석론 Sports Data Science	3	3	이론	
3	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	■ 청소년학연계과목

학 년	학 기	학수번호	이수 구분	교 과 목 명	학 점	시 간	과목 구분	비 고
4	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	PE03054	전선	기구필라테스 Equipment Based Pilates	2	2	이론 실습	
	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 스포츠운동과학전공진로탐색

본 과목은 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 심진대사, 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.

PE03063 전선 스포츠데이터분석론

스포츠와 데이터사이언스를 융합한 학문으로써, 스포츠 현장의 데이터를 활용하여 선수의 경기력 향상, 경기 전략 수립 등의 스포츠 현장의 데이터를 수집, 저장, 분석 및 시각화에 관한 지식을 습득한다.

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 시설단체의 경영관리 전반에 관한 경영기법을 학습한다.

PE03054 전선 기구필라테스

Reformer, Cadillac, Chair & 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.