

## 2022Year 2nd Semester Syllabus

Course Code-Section	Undergraduate UCL1119-01		
Created Date	2022-06-28 12:11:32	Last-Modified	2022-06-28 12:26:12
Course Title	TAEKWONDO	Credit	1
Location	SpoB11(Taekwondo studio)	Time	Thu3,4

Instructor	김영선	Department	교육과학대학 스포츠응용산업학과
Office	kystae@naver.com	Telephone	010-6292-7089
e-mail & Office Hour	kystae@naver.com		

Target Students	For All Yonsei and Exchange Students in English Taekwondo class 모든 연세대 및 교환 학생 대상 영어 태권도 수업  The face tto face class 대면수업 시행
Course Description & Goals	1. to practice Taekwondo as a korean national martial sport for self-defense, physical fitness and discipline 한국의 대표적 문화이자 호신술과 건강운동인 태권도를 수련할 수 있다. 2. to practice diverse kicking techniques, basic forms & Poomsaes(forms) 여러 가지 발차기와 기본동작 및 품새 기술을 연습할 수 있다. 3. to improve physical fitnesses such as flexibility, agility, power and balance 유연성, 민첩성, 파워, 균형성 등 기초체력을 향상시킬 수 있다. 4. to develop a self-disciplines such as confidence, courtesy and endurance 자신감, 예의, 인내심 등 정신력도 기를 수 있다. 5. to study theories of taekwondo such as principles of techniques, history and philosophy of taekwondo 태권도의 역사, 철학, 기술에 대한 이론도 공부할 수 있다.
Prerequisite	- No
Course Requirements	* Time schedule (90 mins) 수업시간 구성 (90분) - Attendance check & Introduction (10 mins) 출석 점검 및 수업 개요 설명 (10분) - Lecture on Theory of Taekwondo (10 mins) 이론 강의 (10분) - Warm-up Exercise & Stretchings (10 mins) 준비운동 및 스트레칭 (10분) - Kicks, basic forms & Poomsae(forms) (60 mins) 발차기, 기본동작, 품새 (60분)
Grading Policy	* Evaluation Method for credit : A, B, C, D & F 성적 평가 방식 A, B, C, D & F  * Evaluation sources for credit 성적 평가 세부 내역 - Attendance 30% 출석 30점 - Theory Test 10% 이론 시험 10점 - Mid-term technical test 30% 중간 실기시험 30점 - Final technical test 30% 기말 실기시험 30점
Texts & References	1. Kukkiwon(2021). The Textbook of Taekwondo. 국기원(2021). 태권도 교본.  2. Lee, Kyong Myong(2000). Korean Traditional Martial Arts, Taekwondo : Philosophy & Culture. Hyung Seoul Publishing Co. 이경명(2000). 한국 전통무예의 철학, 태권도. 형설출판사.  3. Lee, Kyu-Hyung(2010). What is Taekwondo Poomsae. OSUNG.이규형(2010). 태권도 품새란 무엇인가. 오성출판사.
Instructor's Profile	* Professor : Master Kim, Young Sun Ph.D (8th Dan Degree Blackbelt) 담당교수 김영선 박사 (국기원 공인 8단) - Head Master at Yonsei International Taekwondo Academy 연세대 국제태권도장 관장 (International branches in U.S.A, Canada, Germany, Iceland, Finland, Portugal) - Official lecture of Kukkiwon (The World Taekwondo Headquarter) 세계태권도본부 국기원 강사 - Former Army Taekwondo champion 전 수도경비사 태권도 선수

TA's Name & Contact Information	No T.A. direct contact to prof. Kim. 조교 없음. 담당교수에게 직접 연락
파일첨부	

week	Period	Weekly Topic & Contents	Course Material Range & Assignments	Academic Schedule
1	2022-09-01 - 2022-09-07	* Orientation 강의 개요 설명 - Concept & Purposes of Taekwondo 태권도의 개념과 수련 목적 - Schedule & Contents of Class 수업 일정과 내용 설명 - to do exercise & practice basics 준비운동 및 태권도 실기 간단한 연습	- to explain syllabus 수업계획 설명 - to check students' Taekwondo levels 수강생들의 태권도 수련 정도 파악  - to order uniform 태권도복 주문	(9.1.) Fall semester classes begin (9.5. - 9.7.) Course add and drop period
2	2022-09-08 - 2022-09-14	* Orientation 강의 개요 설명 - Concept & Purposes of Taekwondo - Warm up & Stretching 준비운동과 스트레칭 - Punching & Blocking 주춤서기 지르기 및 막기 - Knee kick & Front kick 무릎차기, 앞차기 - Taegeuk 1 Jang for Biginner 초보자: 태극 1장 Koryo Poomsae for Blackbelts 유단자:고려품새	- to explain syllabus 수업계획 설명  - to wear uniform and belt 태권도복 착용	(9.9. - 9.12.) Chuseok Holiday & Substitute Holiday for Chuseok
3	2022-09-15 - 2022-09-21	- Theory on the Contents & Characteristics 이론 강의 : 태권도의 구성과 특징 - Warm up & Stretching 준비운동과 스트레칭 - Horse Riding Stance 주춤서기 - Front Stretching Kick 앞뺨어올려차기 - Taegeuk 1 Jang & Koryo Poomsae 태극1장(초보자) 및 고려품새(유단자)		
4	2022-09-22 - 2022-09-28	- Theory on Basic movements 이론 강의 : 태권도의 기본동작 - Warm up & Stretching 준비운동과 스트레칭 - Ready Stance for Kicks 발차기 준비서기 - Front Stretching Kick 앞뺨어올려차기 - Taegeuk 1 Jang & Koryo Poomsae 태극1장(초보자) 및 고려품새(유단자)		
5	2022-09-29 - 2022-10-05	- Theory on Principles of Poomsae (Forms) 이론 강의 : 품새의 원리 - Warm up & Stretching 준비운동과 스트레칭 - Walking Stance 앞서기 - Out-In Ax Kick 안내려차기 - 1 Jang & Koryo Poomsae 1장 및 고려품새		(10.3.) National Foundation Day
6	2022-10-06 - 2022-10-12	- Theory on Taegeuk 1 Jang (1) 이론 강의 태극1장 - 1 - Warm up & Stretching 준비운동과 스트레칭 - Forward Stance 앞굽이 - In-Out Ax Kick 바깥내려차기 - Taegeuk 1 Jang & Koryo Poomsae 태극1장(초보자) 및 고려품새(유단자)		(10.7.) First third of the semester ends (10.10.) Substitute Holiday for Hangul Proclamation Day
7	2022-10-13 - 2022-10-19	- Theory on Taegeuk 1 Jang (2) 이론 강의 태극1장 - 2 - Warm up & Stretching 준비운동과 스트레칭 - Closing Stance 모아서기 - Combination Kicks (1) 연결차기 1 - Taegeuk 1 Jang & Koryo Poomsae 태극1장(초보자) 및 고려품새(유단자)		
8	2022-10-20 - 2022-10-26	- Theory on History of Taekwondo 이론 강의 : 태권도 역사 - Warm up & Stretching 준비운동과 스트레칭 - Combination Kicks (2) 연결차기 2 - Taegeuk 1 Jang & Koryo Poomsae 태극1장(초보자) 및 고려품새(유단자)	- The Technical test for theMid-term - Techniques on the basic forms, Taegeuk 1 Jang & 3 kinds of kicks	(10.20. - 10.26.) Midterm Examination 5

9	2022-10-27 - 2022-11-02	<ul style="list-style-type: none"> <li>* The Mid-Term Examinations 중간 실기시험</li> <li>Beginners : Taegeuk 1 &amp; 3 Kicking Techs.</li> <li>Blackbelt : Koryeo Poomsae &amp; 3 Advanced Kicking Techniques</li> <li>- 초보자 태극 1장 및 3가지 차기</li> <li>- 유단자 :고려품새 및 상급 차기 3종</li> </ul>		(10.27. - 10.31.) Course withdrawal period (11.1. - 11.3.) Application Period for S/ U evaluation
10	2022-11-03 - 2022-11-09	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theory on Spirit of Taekwondo 이론 강의 : 태권도 정신</li> <li>- Warm up &amp; Stretching 준비운동과 스트레칭</li> <li>- Round-house Kick 돌려차기</li> <li>- Taegeuk 2 Jang for Biginner Kungang Poomsae for Blackbelts</li> <li>초보자: 태극 2장, 유단자 금강품새</li> </ul>		
11	2022-11-10 - 2022-11-16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theory on Taegeuk 2 Jang (1) 이론 강의 : 태극 2장 - 1</li> <li>- Warm up &amp; Stretching 준비운동과 스트레칭</li> <li>- 4 kinds of Footworks 4가지 딛기</li> <li>- Side Kick 옆차기</li> <li>- Taegeuk 2 Jang &amp; Keumgang Poomsae 태극2장(초보자) 및 금강품새(유단자)</li> </ul>		(11.14.) Second third of the semester ends
12	2022-11-17 - 2022-11-23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theory on Taegeuk 2 Jang (2) 이론 강의 : 태극 2장 - 2</li> <li>- Warm up &amp; Stretching 준비운동과 스트레칭</li> <li>- Running Round Kick 빠른발 돌려차기</li> <li>- Combination Kicks (3) 연결차기 3</li> <li>- Taegeuk 2 Jang &amp; Keumgang Poomsae 태극2장(초보자) 및 금강품새(유단자)</li> </ul>		
13	2022-11-24 - 2022-11-30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theory on Taegeuk 2 Jang (3) 이론 강의 : 태극 2장 - 3</li> <li>- Warm up &amp; Stretching 준비운동과 스트레칭</li> <li>- Combination Punch &amp; Kicks 주먹 섞어 차기</li> <li>- Taegeuk 2 Jang &amp; Keumgang Poomsae 태극2장(초보자) 및 금강품새(유단자)</li> </ul>		
14	2022-12-01 - 2022-12-07	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theory on Taegeuk 2 Jang (4) 이론 강의 : 태극 2장 - 4</li> <li>- Warm up &amp; Stretching 준비운동과 스트레칭</li> <li>- 3 Kicks for Examination 차기 : 3가지 종합</li> <li>- Jumping Front Kicks 뛰어 앞차기</li> <li>- Taegeuk 2 Jang &amp; Keumgang Poomsae 태극2장(초보자) 및 금강품새(유단자)</li> </ul>		
15	2022-12-08 - 2022-12-14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theory on the Public Tkd Education 이론 강의 : 태권도 공교육 현장</li> <li>- Warm up &amp; Stretching 준비운동과 스트레칭</li> <li>* Intensive practices for the final exam. 실기시험 대비 집중 수련</li> </ul>		(12.8. - 12.14.) Self-study
16	2022-12-15 - 2022-12-21	<ul style="list-style-type: none"> <li>* The Final Examinations 기말 실기 및 이론시험</li> <li>Beginners : Taegeuk 2 &amp; 3 Kicking Techs.</li> <li>Blackbelt : Keumgang Poomsae &amp; 3 Advanced Kicking Techniques</li> <li>- 초보자 태극 2장 및 3가지 차기</li> <li>- 유단자 :금강품새 및 상급 차기 3종</li> <li>- 태권도 정신과 기술에 대한 이론 시험</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- The Technical test for the Final - Techniques on the basic forms, Taegeuk 2 Jang &amp; 3 kinds of kicks</li> <li>- Theory Test on the spirit &amp; techniques of Taekwondo</li> </ul>	(12.15. - 12.21.) Final Examination s