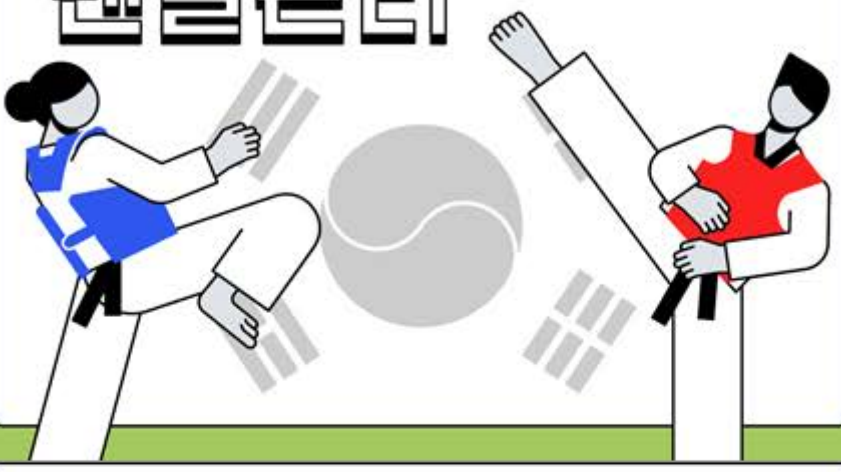
K-MOOC_태권도 겨루기와 멘탈관리

K-MOOC

태권도 겨루기와 멘탈관리



강좌명/교수

태권도 겨루기와 멘탈관리/ 손태진·이건영

강좌 소개 영상

수업내용

- 태권도 겨루기 경기 및 기술의 이해, 겨루기 기본기술, 응용 기술 ,심리기술훈련의 기초에 대해 설명함
- 목표 설정, 동기, 심상, 인지조절기법, 각성과 이완, 루틴 등의 멘탈관리에 대해 설명함
- 콘텐츠와 학습자간의 상호작용을 위해 추가 콘텐츠를 제작하여 학습자의 이해도를 증진하고자 함

학습목표

- 한국의 전통무예인 태권도는 고난이도의 기술과 체력을 기본으로 갖춰야하고 태권도 선수의 경기력에 심리적인 요인이 얼마나 영향을 미치는지에 대한 관계도 중요한 요소로 작용하므로 태권도와 멘탈 관리가 어떻게 결합한 형태로 제시되는가에 대한 길잡이가 될 것임
- 태권도를 처음 접하는 사람들을 대상으로 태권도의 기본 기술과 원리를 배우고 자신의 체력과 근력을 강화하며 멘탈적인 관리를 통해 스트레스 해소에 대한 이해도를 높임
- 태권도 전문가들은 자신의 기술을 더욱 발전시키고 경기 경험을 향상시키는데 도움이 되는 고급 기술과 전략을 배우고 자신의 멘탈 상태를 개선하는 방법을 학습함

수강신청 2024.02.20.(화) ~ 2024.05.31.(금)

운영기간 2024.03.04.(월) ~ 2024.06.16.(일)

수강방법

www.kmooc.kr 접속 후 회원가입 → 로그인 후 강좌명 검색 → 수강신청 후 학습

수강혜택 이수증 발급(이수기준 충족 시) 및 학점인정

학점인정 세부운영 방안 다음 페이지 참조

문의사항

스마트러닝센터 김호교(T. 053-600-4342, E. khkkhk@kiu.ac.kr)