

# 강 의 계 획 서

<b>과목명</b>	신체훈련론			
<b>학점</b>	3학점	<b>정원</b>	40	
<b>담당 교강사</b>				
<b>수업</b>	<b>수업기간(주)</b>		<b>총수업시간</b>	
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		45	
<b>교재</b>	<b>주당시수</b>	3		
	<b>교재명</b>	<b>저자명</b>	<b>출판사</b>	
	스포츠트레이닝	한국운동생리학회	라이프사이언스	
<b>관련 과정명</b>	<b>출판연도</b>	2018		
	<b>학사</b>	체육학 전공		
	<b>전문학사</b>			
<b>성적</b>	<b>평가방법</b>	상대평가		
	<b>성적배점</b>	중간 30점, 기말 30점, 과제물 10점, 출결 20점, 기타 10점		
	<b>성적비율</b>	A: 30%이내, B: 누계 70%이내		
	<b>이수요건</b>	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상		
<b>평가일정</b>	중간고사 : 개강 후 7~8주차 기말고사 : 개강 후 15주차			
<b>수업목표</b>	본 교과목은 트레이닝 이론과 방법을 여러 가지 사례로 제시하고 트레이닝의 시작에서 마무리되기까지 전 과정을 체계적인 트레이닝 프로그램에 활용할 수 있도록 학습한다. 이를 위해 체력의 개념, 특성, 구성요소, 종류 등을 이해하고 체력측정, 운동처방실제, 트레이닝 프로그램에 적용과 활용방법, 신체의 역할, 신체훈련방법론, 호흡과 건강, 성인병과 운동, 스포츠상해 종류 등을 이해한다. 신체훈련에 필요한 트레이닝을 과학적인 방법으로 정확하게 이해하고, 흔히 일어날 수 있는 각종 질병에 대한 지식을 습득하여 일상생활 속에서 건강을 지키고 유지할 수 있는 올바른 방법을 익힐 수 있다. 나아가 신체훈련에 응용하거나 적용하는 능력을 갖출 수 있다.			

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	<p>※오리엔테이션: 강의계획을 설명하고 학습과정에 대한 소개 및 강의 진행 방식을 설명한다.</p> <p>1) 강의주제: 신체훈련론의 개념 및 목적</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-신체훈련의 개념을 설명할 수 있다.</li> <li>-신체훈련의 목적을 설명할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 종합적인 신체 기능의 향상</li> <li>- 스포츠 종목과 관련된 수행능력의 향상</li> <li>- 기술적 요소의 향상 전술적 요소의 향상</li> <li>- 심리적인 측면의 강화</li> <li>- 팀워크 강화를 위한 과정</li> <li>- 건강 요소의 강화</li> <li>- 상해의 예방</li> <li>- 신체훈련 이론의 이해증진</li> </ul>	<p>과제 제출일 : 7주차</p> <p>수시 시험 : 10주차</p>
제2주	<p>1) 강의주제: 체력의 특성</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-체력의 개념과 특성을 분류할 수 있다.</li> <li>-체력의 정의를 설명할 수 있다.</li> <li>-체력의 요소를 파악하고 방위체력과 건강관련 체력, 운동기술관련 체력의 방법을 이해할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 신체훈련과 체력</li> <li>- 체력의 정의</li> <li>- 체력의 구성요소</li> <li>- 건강관련 체력과 운동기술관련 체력 비교</li> </ul>	
제3주	<p>1) 강의주제: 신체의 역할-호흡순환계의 이해</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-호흡순환계를 이해할 수 있다.</li> <li>-호흡계의 구조를 알고 호흡계통의 기능을 설명할 수 있다.</li> <li>-순환계의 구조와 기능을 파악하고 적용할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 호흡순환계의 개요</li> <li>- 호흡순환계의 구조와 기능</li> <li>- 운동 시 호흡과 가스의 변화</li> <li>- 심박수</li> </ul>	
제4주	<p>1) 강의주제: 근력의 이해</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-근력 트레이닝의 원리를 이해하고 구성의 기본사항을 설명할 수 있다.</li> <li>-근력 트레이닝의 기본 지침을 알고 적용할 수 있다.</li> </ul>	

	<p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-근력 트레이닝의 원리</li> <li>-트레이닝 구성의 기본사항</li> <li>-근력 트레이닝의 기본 지침</li> </ul>	
<b>제5주</b>	<p>1) 강의주제: 근파워의 이해</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-근파워의 대해 이해하고 설명할 수 있다.</li> <li>-근파워의 정의 및 영향을 미치는 요인들을 설명할 수 있다.</li> <li>-근파워의 방법을 학습하고 이를 설명할 수 있다.</li> <li>-파워 운동 시 주의사항을 익히고 적용할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 근파워의 정의</li> <li>- 근신경계와 근섬유 조성의 비율</li> <li>- 대사적 요인</li> <li>- 운동의 형태</li> <li>- 고강도 근력, 폭발적인 파워, 탄성 근파워, 플라이오메트릭 근파워 트레이닝</li> <li>-파워 운동 시 주의사항</li> </ul>	
<b>제6주</b>	<p>1) 강의주제: 유연성의 이해</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-유연성에 영향을 미치는 요인을 파악하고 설명할 수 있다.</li> <li>-유연성 운동의 정의, 원리, 효과, 지침을 적용할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-유전, 연령, 성, 신체활동 및 비 활동, 온도, 저항성 훈련, 부상 및 질환이 유연성에 미치는 영향</li> </ul>	
<b>제7주</b>	<p>중간고사</p>	<p>시험 과제 제출일</p>
<b>제8주</b>	<p>1) 강의주제: 협응력의 이해-스피드의 원리</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-스피드의 원리를 이해하고 설명할 수 있다.</li> <li>-스피드 운동 방법을 알고 활용할 수 있다.</li> <li>-스피드 운동 시 주의사항을 익히고 적용할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-스피드 의 목적과 메커니즘</li> <li>-스피드 운동 프로그램 종류</li> <li>- 스프린팅 기술</li> <li>- 스프린팅 기술 프로그램</li> <li>- 파트너 보조와 저항 당기기 이해하기</li> <li>- 스피드 운동 시 주의사항</li> </ul>	
<b>제9주</b>	<p>1) 강의주제: 체력의 이해 및 구성요소</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 체력을 이해하고 설명할 수 있다.</li> <li>- 체력에 대한 특성을 이해할 수 있다.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 검사항목 선정 시 고려사항을 적용할 수 있다.</li> <li>- 체력의 구성요소에 대하여 설명할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 체력의 이해</li> <li>- 체력의 구성요소</li> <li>- 피검자의 준비사항</li> <li>- 검사실 환경</li> <li>- 검사항목 선정 시 고려사항</li> </ul>	
<b>제10주</b>	<p>1) 강의주제: 대상에 따른 트레이닝 방법-아동·청소년을 위한 운동 적용</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 아동·청소년의 성장발달을 이해할 수 있다.</li> <li>- 운동과 아동·청소년의 생리학적 특징을 설명할 수 있다.</li> <li>- 아동·청소년을 위한 운동 방법을 적용할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 아동·청소년기의 성장 발달</li> <li>- 운동과 아동·청소년의 생리학적 특징</li> <li>- 아동·청소년을 위한 운동 방법 지침</li> </ul>	수시 시험
<b>제11주</b>	<p>1) 강의주제: 고지환경과 인체 기능의 변화</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 고지환경과 인체 기능의 변화를 이해할 수 있다.</li> <li>- 고지환경에서의 운동 수행 능력, 최적의 운동 방법을 알고 설명할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-고지환경과 심혈관계 기능</li> <li>-고지환경과 근육 기능</li> <li>- 고지환경과 폐 기능</li> <li>- 급성 고산증의 이해</li> <li>- 고지환경에서의 운동 수행 능력</li> <li>- 고지환경에서 최적의 운동 방법</li> </ul>	
<b>제12주</b>	<p>1) 강의주제: 종목별 신체훈련 사례-근력스포츠</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-근력스포츠에 대해 초·중·고급자에 대해서 이해할 수 있다.</li> <li>-전문체력에 대해 이해하고 설명할 수 있다.</li> <li>-심리훈련에 대해 이해하고 적용할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 기초훈련계획의 개념</li> <li>- 중급훈련계획의 개념</li> <li>- 고급훈련계획의 개념</li> <li>- 전문체력에 대한 이해</li> <li>- 심리훈련에 대한 이해</li> </ul>	
<b>제13주</b>	<p>1) 강의주제: 운동 피로의 원인과 회복에 대한 개념</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-운동피로의 원인과 회복에 대한 개념을 이해하고 설명할 수 있다.</li> </ul>	

	<p>3) 강의세부내용:  -단시간의 고강도 운동과 피로 반복적인 스프린트 운동과 피로  -지속적인 최대한 운동과 피로</p>	
<b>제14주</b>	<p>1) 강의주제: 스포츠상해-오버트레이닝의 진단과 예방  2) 강의목표:  -오버트레이닝의 개념을 이해할 수 있다.  3) 강의세부내용:  -오버트레이닝의 개념</p>	
<b>제15주</b>	기말고사	시험