강의계획서

<table>
<tr><td>과목명</td><td colspan="4">트레이닝론</td></tr>
<tr><td>학점</td><td colspan="2">3학점</td><td>정원</td><td>40</td></tr>
<tr><td>담당 교강사</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">수업</td><td colspan="3">수업기간(주)</td><td>총수업시간</td><td>주당시수</td></tr>
<tr><td colspan="3">1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주)
2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)</td><td>45</td><td>3</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교재</td><td colspan="2">교재명</td><td>저자명</td><td>출판사</td><td>출판연도</td></tr>
<tr><td colspan="2">체력 및 퍼포먼스 향상을 위한
트레이닝론</td><td>김창국 외 1명</td><td>대경북스</td><td>2017</td></tr>
<tr><td rowspan="2">관련 과정명</td><td>학사</td><td colspan="4">체육학 전공, 태권도학 전공</td></tr>
<tr><td>전문학사</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="4">성적</td><td>평가방법</td><td colspan="4">상대평가</td></tr>
<tr><td>성적배점</td><td colspan="4">중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 수시시험 10점, 출결 20점</td></tr>
<tr><td>성적비율</td><td colspan="4">A: 30%이내, B: 누계 70%이내</td></tr>
<tr><td>이수요건</td><td colspan="4">성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상</td></tr>
<tr><td>평가일정</td><td colspan="5">중간고사 : 개강 후 7~8주차
기말고사 : 개강 후 15주차</td></tr>
<tr><td>수업목표</td><td colspan="5">본 교과목은 체육 과학화 현상의 이론적 근거와 각종 스포츠의 실제에 바탕을 두고 운동의 생리적 기초와 다양한 트레이닝 방법 등 기초 및 전문 체력을 효과적으로 향상시킬 수 있는 방법을 학습한다. 이를 위해 트레이닝의 생리학적 기초, 트레이닝과 체력의 개념, 트레이닝 운동처방, 골격근과 근구축의 구조, 트레이닝과 에너지시스템 및 영양, 트레이닝의 종류와 방법, 파워 웨이트 트레이닝의 실시방법, 유연성 강화 트레이닝, 정신력 강화 트레이닝 등을 훈련한다. 트레이닝의 기본원리, 트레이닝 방법 및 체력육성방법을 습득함으로써 일반인과 운동선수에게 적합한 기초 및 전문 체력을 효과적으로 향상시킬 수 있는 기법을 알 수 있다.</td></tr>
</table>

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	**※오리엔테이션:** 트레이닝론 필요성에 강의 설명하고 학습과정에 대한 소개 및 강의 진행방식(과제물, 및 평가에 관한 내용 안내)설명 **1) 강의주제:** 트레이닝론의 이해 **2) 강의목표:** 트레이닝론의 강의 목표를 이해하고 강의를 토대로 트레이닝을 설계할 수 있도록 한다. **3) 강의세부내용:** -트레이닝론에 대한기본강의	과제 제출일 : 7주차까지 수시시험 : 12주차 실시
제2주	**1) 강의주제:** 에너지원으로서의 영양과 반도핑, 멘탈트레이닝의 이해 **2) 강의목표:** -에너지원으로서 영양소를 이해하고 설명할 수 있다. 반도핑의 의미를 이해하고 설명할 수 있다. 멘탈트레이닝을 적용할 수 있다. **3) 강의세부내용** -영양소의 역할, 근수축의 에너지원, 에너지공급기구, 당질의 작용, 지질의 작용, 단백질의 작용, 도핑이란, 도핑의 역사, 반도핑, 도핑약물과 그 작용, 건강한 몸을 만들기 위하여, 멘탈트레이닝이란, 멘탈트레이닝의 실제, 동기부여와 경기성적의 관계	
제3주	**1) 강의주제:** 크로스트레이닝, 스터빌리티 트레이닝, 메디신볼, 밸런스볼 엑서사이즈의 이해 **2) 강의목표:** -크로스 트레이닝과 스터빌리티 트레이닝의 원리를 이해하고 설명할 수 있다. - 메디신볼 엑서사이즈와 밸런스볼 엑서사이즈를 이해하고 실천할 수 있다. **3) 강의세부내용:** -크로스 트레이닝이란? 크로스 트레이닝의 효과, 크로스 트레이닝의 특징, 크로스 트레이닝의 방법, 스터빌리티 트레이닝이란?, 스포츠동작과 자세반응, 엑서사이즈의 구성과 특징, 스터빌리티 트레이닝의 효과, 스터빌리티 트레이닝 실시상 유의점, 메디신볼 엑서사이즈, 밸러스볼 엑서사이즈	
제4주	**1) 강의주제:** 트레이닝지도자, 트레이닝 지도자의 필요성, 트레이닝 지도자의 역할과 업무 이해 **2) 강의목표:** -트레이닝 지도자의 정의와 호칭, 활동형태를 이해하고 설명할 수 있다. 트레이닝 지도자의 필요성과 역할 및 업무를 학습하고 설명할 수 있다.	

	3) 강의세부내용: -트레이닝 지도자의 정의, 지도대상과 트레이닝 목적, 지도자의 호칭, 지도자의 활동 형태, 지도자의 필요성, 트레이닝 프로그램의 작성, 프로글매의 운영과 실기지도, 측정과 평가, 지도방법, 트레이닝환경 정비와 조직 운영, 건강관리와 응급처치	
제5주	**1) 강의주제:** 근력트레이닝의 효과 이해 **2) 강의목표:** -근력 트레이닝의 효과를 이해하고 설명할 수 있다. **3) 강의세부내용:** -스포츠선수의 근력 트레이닝 효과, 일반인의 근력 트레이닝 효과	
제6주	**1) 강의주제:** 파워와 파워향상 트레이닝 프로그램의 이해 **2) 강의목표:** -스포츠와 일상생활동작에서의 파워와 힘을 내는 속도를 이해하고 설명할 수 있다. **3) 강의세부내용:** -파워의 요소, 다관절 운동에서의 파워, 단시간에 재빨리 힘을 내는 능력, 힘을 내는 속도향상과 근력 트레이닝의 작성, 전문적 엑서사이즈의 설정	
제7주	중간고사	과제 제출일
제8주	**1) 강의주제:** 지구력과 지구력 향상 트레이닝 프로그램 **2) 강의목표:** -지구력의 의미 이해 및 유산소 지구력 향상 트레이닝의 변화를 이해하고 설명할 수 있다. **3) 강의세부내용:** -지구력이란? 에너지 공급 기구에서 본 유산소 대사와 무산소 대사, 심장혈관계통의 변화, 대사의 변화, 호흡계통의 변화, 골격계통의 변화, 체성분의 변화, 내분비계통의 변화	
제9주	**1) 강의주제:** 유연성과 스트레칭의 이해 **2) 강의목표:** -유연성의 의미를 이해하고 관절가동범위의 제한인자를 이해하여 설명할 수 있다. **3) 강의세부내용:** -유연성이란?, 관절가동범위의 제한인자	
제10주	**1) 강의주제:** 스피드와 민첩성 향상 트레이닝 프로그램 **2)강의목표:** - 스피드와 민첩성의 개념 이해, 향상시키는 요인을 학습하여 설명할 수 있다. - 기초근력, 최대근력 및 파워의 향상 원리를 이해한다. **3) 강의세부내용:**	

	-스피드와 민첩성, 스피드와 민첩성을 향상시키는 요인, 기초근력, 최대근력 및 파워의 향상	
제11주	**1) 강의주제:** 워밍업과 쿨링다운 **2) 강의목표:** -워밍업과 쿨링다운의 효과를 이해하고 설명할 수 있다. **3) 강의세부내용:** -워밍업의 효과, 워밍업의 분류, 워밍업의 실제, 쿨링다운의 효과	
제12주	**1) 강의주제:** 상해발생부터 복귀까지의 운동재활 프로그램 **2) 강의목표:** -스포츠선수의 운동재활과 운동재활에 필요한 검사를 이해하고 설명할 수 있다. **3) 강의세부내용:** -스포츠 선수의 운동재활, 청취, 관절가동범위검사, 도수근력검사, 정혀외과적검사, 촉진	수시시험 실시
제13주	**1) 강의주제:** 체력 및 트레이닝의 효과의 측정과 평가 **2) 강의목표:** -트레이닝지도에서의 측정과 평가의 의미를 파악하고 설명할 수 있다. **3) 강의세부내용:** -측정, 평가란?, 측정, 평가의 목적, 측정, 평가의 단계구분	
제14주	**1) 강의주제:** 트레이닝 프로그램 구성실습 **2) 강의목표:** -모둠을 구성하여 대상자를 선정한 후 트레이닝 프로그램을 구성하는 실습을 실시한다. **3) 강의세부내용:** -트레이닝론을 통한 트레이닝 프로그램 구성실습하기	
제15주	기말고사	