

# 강 의 계 획 서

<b>과목명</b>	트레이닝방법론			
<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>	
	체력육성을 위한 트레이닝방법론	천길영, 김경식	대경북스	
<b>관련 과정명</b>	<b>출판연도</b>	2005		
	<b>학사</b>	건강관리학 전공, 경호비서학 전공, 체육학 전공		
	<b>전문학사</b>	레저스포츠 전공, 의전경호 전공		
<b>성적</b>	<b>평가방법</b>	상대평가		
	<b>성적배점</b>	중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 수시시험 10점, 출결 20점		
	<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>	<p>본 교과목은 스포츠나 체력단련에서 요구되는 원리와 특성을 이해하고 적절한 운동 강도를 주기 위한 가장 적합한 방법을 찾는 기법을 익히며 효과적인 트레이닝 훈련방법의 기법을 학습한다. 이를 위해 체육 과학화 현상의 이론적 근거와 각종 스포츠의 실제에 바탕을 두고 생리적 기초와 다양한 트레이닝 방법 등 트레이닝의 종류와 방법을 숙지하고, 파워 트레이닝의 기술과 프로그램, 파워 웨이트 트레이닝, 유연성 강화 트레이닝, 정신력 강화 트레이닝 등을 반복 훈련한다. 운동경기력 향상, 건강, 체력증가, 부상회복, 체중조절 등을 위한 트레이닝 방법론을 통해 개인의 기술향상에 필요한 효과적인 훈련방법과 지도능력을 기른다.</p>			

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	1) 강의주제: 교과목 소개 오리엔테이션 2) 강의목표: 교과목 소개 및 교강사 소개로 인한 15주 차 강의계획을 설명한다. 3) 강의세부내용: 교재소개, 강사소개 수업 방향 및 방법소개.	
제2주	1) 강의주제: 트레이닝의 생리학적 기초 (운동과 골격계, 운동과 근육계, 호흡계, 순환계, 신경계) 2) 강의목표: 트레이닝의 생리학적 기초와 이해 I 3) 강의세부내용: 골격계의 기능은 무엇인가에 대해 이해하여 운동에서 근육은 어떤 기능을 담당하는지를 분석할 수 있다.	
제3주	1) 강의주제: 골격근의 구조와 근수축 매커니즘의 이해 2) 강의목표: 골격근의 구조에 대하여 이해하고 근수축의 기전을 이해하여 분석 할 수 있다. 3) 강의세부내용: 근육의 종류와 구조들을 해부학적으로 알아보고 이해하여 구분하고 분석 할 수 있다.	
제4주	1) 강의주제: 트레이닝과 체력의 개념 2) 강의목표: 트레이닝에 대한 이해를 높인다. 3) 강의세부내용: 트레이닝의 개념 및 목적에 대하여 이해하고 분석 할 수 있다.	
제5주	1) 강의주제: 트레이닝 운동처방 2) 강의목표: 트레이닝 운동처방을 개념을 이해 할 수 있다. 3) 강의세부내용: 트레이닝 받을 대상자에 적합 가능한 운동내용을 체계적이고 과학적으로 계획하는 운동처방에 대해 이해한다.	
제6주	1) 강의주제: 트레이닝과 에너지 시스템 2) 강의목표: 트레이닝에 따른 에너지시스템을 이해한다. 3) 강의세부내용: 우리 몸의 에너지 시스템(ATP-PC시스템, 젖산시스템, 유산소시스템)을 이해하고 어떠한 상황에서 어떤 에너지 시스템이 사용되는지를 알아본다. 우리 몸에 필요한 영양소와 에너지영양소를 알아본다. 또한 영양소별로 트레이닝과의 관계를 알아보고 영양소 섭취의 중요성과 그러한 어떻게 언제 활용되는지를 이해하고 여러 가지 상황에 트레이닝과의 연관성에 대해 이해할 수 있도록 한다.	
제7주	1) 강의주제: 트레이닝 종류와 방법 2) 강의목표: 트레이닝 종류를 비교하여 알아보고 분석한다. 3) 강의세부내용: 아이소메트릭(등척성) 트레이닝, 아이소토닉(등장성) 트레이닝의 아이소키네틱(등속성) 트레이닝의 개념을 이해할 수 있다.	과제 제출일 : 15주차까지  수시시험 : 12주차 실시

제8주	중간고사	
제9주	<p>1) 강의주제: 웨이트 트레이닝에 대하여</p> <p>2) 강의목표: 웨이트운동의 개념과 중요성을 이해하여 분석한다.</p> <p>3) 강의세부내용: 바벨이나 덤벨 등과 같은 다양한 웨이트 기구를 사용하여 신체근육을 자극함으로써 근육 발달, 근력과 파워는 물론, 건강과 체력을 향상시키는 웨이트 트레이닝에 대해서 보다 구체적으로 알아본다.</p>	
제10주	<p>1) 강의주제: 파워트레이닝의 기술과 프로그램1</p> <p>2) 강의목표: 숙련정도에 따른 차별적인 트레이닝의 필요성을 이해하여 분석할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: 트레이닝은 숙련별 단계별에 따라 다르게 적용되어져야하기에 대상자에 적합한 운동방법과 원리를 이해하여 적용시켜 분석할 수 있다.</p>	
제11주	<p>1) 강의주제: 파워트레이닝의 기술과 프로그램2</p> <p>2) 강의목표: 파워트레이닝의 프로그램에 대하여 알아보고 장단점을 이해한다.</p> <p>3) 강의세부내용: 파워 트레이닝 프로그램을 작성할 때에는 운동 강도, 세트와 반복횟수, 운동 빈도, 휴식, 간격 등의 요소를 고려하여야 한다.</p>	
제12주	<p>1) 강의주제: 파워 웨이트트레이닝의 실제</p> <p>2) 강의목표: 이론을 바탕으로 실제에 운동부위에 따른 준비운동의 필요성에 대하여 이해한다.</p> <p>3) 강의세부내용: 실제 본 운동에 앞서 준비운동의 중요성과 스트레칭의 중요성과 필요성 대하여 이해하고 분석할 수 있다.</p>	수시시험 실시
제13주	<p>1) 강의주제: 일상생활의 트레이닝의 이해</p> <p>2) 강의목표: 집에서 하는 근력강화 트레이닝에 대하여 알아보고 이해할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: 집에서 하는 근력강화 트레이닝의 종류와 방법에 대하여 알아보고 분석 할 수 있다.</p>	
제14주	<p>1) 강의주제: 정신력 강화 트레이닝</p> <p>2) 강의목표: 정신력 강화 트레이닝의 개념과 효과 및 필요성을 이해하여 분석할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: 정신력 강화 트레이닝의 개념(상상기법, 자기 확신 훈련 등)의 효과를 이해하고 그에 따른 필요성을 분석할 수 있다.</p>	
제15주	기말고사	과제 제출일