

# 수업계획서

< 2017학년도 3월 6일 ~ 6월 23일 15주 >

1. 강의개요							
학습과정명 (과목명)	트레이닝 방법론	학점	3	교강사명		교강사 전화번호	
강의시수	3	강 의 실	시간표참조	수강대상 (전공명)		E-mail	
2. 교육과정 수업목표							
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 트레이닝의 생리학적 기초인 골격계, 근육계, 호흡계, 순환계, 신경계등이 운동에 미치는 영향에 대해 알아보고 골격근의 구조, 근수축의 형태, 인체 각 부위에 대한 골격근의 구조와 근수축 매커니즘을 이해하고 분석한다.</li> <li>● 트레이닝, 체력을 이해하고 트레이닝이 건강, 체력에 미치는 효과를 알아보며 트레이닝운동처방의 개념, 원리, 계획과 평가를 통한 트레이닝 방법을 조사하고 이해하도록 한다.</li> <li>● 트레이닝의 에너지대사를 알아보기 위한 에너지시스템, 에너지영양소, 보충제와 식이요법 그리고 아미노산과 보충제를 알아보고 활용법에 대해 이해 하도록 한다. 그리고 아이소메트릭 트레이닝, 아이소토닉 트레이닝, 아이소키네틱 트레이닝, 플라이오메트릭 트레이닝, 서킷트레이닝, 인터벌트레이닝, 파트랙트레이닝 그리고 웨이트트레이닝 등의 트레이닝법을 숙지하고 실습해본다.</li> <li>● 파워 웨이트트레이닝의 기술 향상법에 대한 원리와 프로그램 구성요소를 이해하고 프로그램 작성법을 이해하고 헬스장에서 준비.정리운동 방법과 파워웨이트트레이닝(승모근, 삼각근, 대흉근, 광배근, 상완이두근, 상완삼두근, 전완근, 복직근, 대퇴, 비복근 강화운동)를 2일에 걸쳐 트레이닝법을 실습한다.</li> <li>● 집 또는 학교, 직장등 일상생활에서 가능한 근력강화트레이닝법을 이해하고 실습한다. 그리고 정신력 강화를 위한 트레이닝의 개념과 효과를 알아보고 정신력 강화 트레이닝의 유형, 심리기술훈련의 설계방법을 분석하고 이해한다.</li> <li>● 일반대중에게 건강과 체력을 길러주고, 운동선수에게는 경기력을 향상시켜주는 최적의 수단이 될 수 있다. 이 같은 트레이닝 방법론의 성격으로 볼 때 체육학도와 현장 지도자는 전공과 관심 영역에 관계없이 트레이닝 방법론에 대한 전문 지식을 체득할 필요가 있다. 그러기 위해 이 과목에서는 운동경기력 향상, 건강, 체력증가, 부상회복, 체중조절 등을 위한 트레이닝 방법론을 통해 개개인의 기술향상에 필요한 효과적인 훈련방법과 지도능력을 지도한다.</li> </ul>							
3. 교재 및 참고문헌							
주교재	체력육성을 위한 트레이닝방법론	저자	천영길의 1명	출판사	대경북스	출판년도	2013
부교재(참고문헌)	최신 트레이닝 방법론	저자	김창국의 1명	출판사	대경북스	출판년도	2009
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
제 1 주	1	[1] 강의주제: 트레이닝 방법론 [2] 강의목표: 트레이닝의 생리적 기초 [3] 강의세부내용: ㉠ 운동과 골격계 ㉡ 운동과 근육계 ㉢ 운동과 호흡계 ㉣ 운동과 순환계 ㉤ 운동과 신경계				교재[16~31] PPT자료	
	2						
	3						

제 2 주	1	[1] 강의주제: 트레이닝 방법론	교재[32~53] PPT자료
	2	[2] 강의목표: 골격근의 구조와 근수축 메커니즘	
	3	[3] 강의세부내용: ㉠ 골격근의 구조 ㉡ 근수축의 형태 ㉢ 인체 각 부위의 근육	
제 3 주	1	[1] 강의주제: 트레이닝 방법론	교재[54~85],  PPT자료  <과제 1> 부여
	2	[2] 강의목표: 트레이닝과 체력의 개념	
	3	[3] 강의세부내용: ㉠ 트레이닝의 이해 ㉡ 체력의 이해 ㉢ 트레이닝과 건강-체력 ㉣ 트레이닝의 효과	
제 4 주	1	[1] 강의주제: 트레이닝 방법론	교재[86~103],  PPT자료
	2	[2] 강의목표: 트레이닝의 운동처방	
	3	[3] 강의세부내용: ㉠ 트레이닝 운동처방의 이해 ㉡ 트레이닝 운동처방의 원리 ㉢ 트레이닝 운동처방의 계획과 평가	
제 5 주	1	[1] 강의주제: 트레이닝 방법론	교재[104~121],  PPT자료
	2	[2] 강의목표: 트레이닝과 에너지 시스템	
	3	[3] 강의세부내용: ㉠ 에너지 시스템 ㉡ 에너지 영양소 ㉢ 보충제와 식이요법 ㉣ 아미노산과 보충제 ㉤ 술·니코틴과 근육의 성장	
제 6 주	1	[1] 강의주제: 트레이닝 방법론	교재[122~135],  PPT자료  <과제 1> 웨이트트레이닝의 역사
	2	[2] 강의목표: 트레이닝의 종류와 방법 1	
	3	[3] 강의세부내용: ㉠ 아이소메트릭 트레이닝 ㉡ 아이소토닉 트레이닝 ㉢ 아이소네틱 트레이닝 ㉣ 플라이오메트릭 트레이닝	
제 7 주	1	[1] 강의주제: 트레이닝 방법론	교재[136~151]  PPT자료
	2	[2] 강의목표: 트레이닝의 종류와 방법 2	
	3	[3] 강의세부내용: ㉠ 서킷 트레이닝 ㉡ 인터벌 트레이닝 ㉢ 파트랙 트레이닝 ㉣ 웨이트 트레이닝	
제 8 주	1		중 간 고 사
	2		
	3		
제 9 주	1	[1] 강의주제: 트레이닝 방법론	교재[152~181]

	2	[2] 강의목표: 파워 웨이트트레이닝의 기술과 프로그램 [3] 강의세부내용: ㉞ 파워 웨이트트레이닝의 기술 ㉟ 파워 웨이트트레이닝의 프로그램	PPT자료  <과제 2> 부여				
제 10 주	1	[1] 강의주제: 트레이닝 방법론 [2] 강의목표: 파워 웨이트트레이닝의 실제 [3] 강의세부내용: ㉞ 준비·정리운동 ㉟ 파워·웨이트트레이닝의 실제	교재[182~223],  PPT자료  <수시평가> 웨이트트레이닝의 실전 기술/프로그램(퀴즈)				
	2						
	3						
제 11 주	1	[1] 강의주제: 트레이닝 방법론 [2] 강의목표: 일상생활의 트레이닝 [3] 강의세부내용: ㉞ 집에서 하는 근력강화 트레이닝 ㉟ 학교·직장에서 하는 근력강화 트레이닝 ㊱ 일상생활의 허리강화 트레이닝	교재[224~237],  PPT자료				
	2						
	3						
제 12 주	1	[1] 강의주제: 정신력 강화 트레이닝 [2] 강의목표: 정신력 강화 트레이닝의 이해 [3] 강의세부내용: ㉞ 정신력 강화 트레이닝 개념 ㉟ 정신력 강화 트레이닝 효과 ㊱ 점진적 이완훈련	교재[238~239],  PPT자료				
	2						
	3						
제 13 주	1	[1] 강의주제: 정신력 강화 트레이닝 [2] 강의목표: 정신력 강화 트레이닝의 유형 [3] 강의세부내용: ㉞ 상상훈련 ㉟ 자기확신 훈련	교재[240~242],  PPT자료				
	2						
	3						
제 14 주	1	[1] 강의주제: 정신력 강화 트레이닝 [2] 강의목표: 심리기술훈련의 설계 방법 [3] 강의세부내용: ㉞ 심리기술훈련 기초지식 ㉟ 심리기술훈련의 단계 ㊱ 심리기술훈련 프로그램의 개발과 실천 절차	교재[243~246],  PPT자료  <과제 2> 웨이트트레이닝 단원별 PPT발표 [팀별]				
	2						
	3						
제 15 주	1	기 말 고 사					
	2						
	3						
5. 성적평가 방법							
중간고사	기말고사	과제물 (수시평가)	출결	수업참여도	합계	비고	
30 %	30 %	15 %	20 %	5 %	100 %		
6. 수업 방법(강의, 토론, 실습 등)							
이론강의 및 질의응답							
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항							
8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)							