

학습과목명	웨이트트레이닝 I	학 점	3	교·강사명	
강의시간	5시간	이론 / 실습	실습	전화번호	

학습목표

- 웨이트트레이닝의 용어의 정의와 장비, 그림과 스탠스의 올바른 이해를 통한 학습전반에 대한 준비를 할 수 있도록 숙지시킨다.
- 웨이트트레이닝의 원리에 대한 올바른 이해를 하고 신체부위별 운동방법에 대한 정확한 기술 습득을 할 수 있도록 한다.
- 웨이트트레이닝의 프로그램 작성에 대한 올바른 이해를 돕고, 웨이트머신을 활용한 부위별 실전지도능력 배양하여 생활체육전문지도자로 활동할 수 있는 기능을 습득시킨다.
- 프리웨이트(바벨, 덤벨)를 활용한 부위별 실전지도능력 배양을 통해 퍼스널 트레이너로 현장 적용 할 수 있도록 숙달 시킨다.

교재 및 참고문헌

보디빌딩 실기 지도서 / 대경북스 / 오경모, 윤재균 공저 / 2018

성적평가방법

정기평가(%)		수시시험(%)				과제물(%)				수업참여도(%)						기타 (그 밖에 평가요소) (%)	합계 (%)		
중간 고사	기말 고사	쪽지 시험	(돌발) 퀴즈	복습 시험	기타	리포트	번역	팀 과제	기타	출석	토론 (방)	질문 (방)	탐구 활동	의견 (방)	학습 계획 서	기타			
30	30					20				20									100

주차별 강의(실습·실기·실험) 내용

주차	차시	강의(실습·실기·실험) 내용	주교재 목차	과제 및 기타 참고사항
1	1	1. 강의주제 - 오리엔테이션 및 웨이트 트레이닝 개념의 이해 2. 강의목표 - 오리엔테이션을 통해 본 과목에 대한 이해와 학습계획 및 과정을 이해 할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 웨이트 트레이닝 과목 소개, 웨이트 트레이닝의 개념의 이해, 웨이트 트레이닝의 기초 이론을 이해하도록 학습한다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt, 활용)	2. 웨이트 트레이닝의 기초 1) 웨이트 트레이닝의 용어 p.33 ~ 34	- 부교재 · 흥관이외 1장: 트레이닝의 이해(과학적 기초 및 개념, 목표) - 유튜브 영상 · 웨이트트레이닝 용어정리 back extension 헬토여신@무천도사
	2	1. 강의주제 - 웨이트 트레이닝의 용어 2. 강의목표 - 웨이트 트레이닝의 용어를 정확히 이해하고 숙지 할 수 있다. 3. 강의세부내용 - 신체부위 및 운동방향을 나타내는 용어, 신체가 취하는 자세를 나타내는 용어, 운동형태 및 기타 용어를 이해하고 기구로 동작을 익혀본다. 4. 강의방법 - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용)	2. 웨이트 트레이닝의 기초 1) 웨이트 트레이닝의 용어 p.33 ~ 34	- 실습장 (트레이닝장)
	3	1. 강의주제 - 웨이트 트레이닝의 장비 2. 강의목표 - 웨이트 트레이닝의 장비를 정확히 이해하고 숙지 할 수 있다.	2. 웨이트 트레이닝의 기초 2) 웨이트 트레이닝의 장비 p.35	- 실습장 (트레이닝장)

		<p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 다양한 무게와 모양의 바벨과 덤벨 이해, 트레이닝 복장의 이해하고 기구로 동작을 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 		
	4	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 웨이트 트레이닝의 그립과 스탠스 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 웨이트 트레이닝의 그립과 스탠스를 정확히 이해하고 숙지 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스탠다드 그립과 와이드, 내로, 오버 그립 등 다양한 그립 동작을 익힘, 3가지 스탠스 기구로 동작을 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>2. 웨이트 트레이닝의 기초</p> <p>3) 웨이트 트레이닝의 그립과 스탠스</p> <p>p.36 ~ 39</p>	- 실습장 (트레이닝장)
	5	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 웨이트 트레이닝의 기본 동작 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 웨이트 트레이닝의 기본 동작을 정확히 이해하고 숙지 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 기구 사용법 익히기, 안전사고 예방교육을 이해하고 기구로 동작을 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>2. 웨이트 트레이닝의 기초</p> <p>1) 웨이트 트레이닝의 용어</p> <p>2) 웨이트 트레이닝의 장비</p> <p>p.33 ~ 35</p>	- 실습장 (트레이닝장)
2	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 생활스포츠지도자의 이해 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 생활스포츠지도자의 개념 및 필요성을 이해 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 생활체육의 개념 이해, 생활체육의 필요성을 이해하도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt, 참고자료(유인물) 활용), 동영상 시청 	<p>1. 생활스포츠지도사와 보디빌딩 종목 실기 및 구술시험</p> <p>1) 생활스포츠지도사</p> <p>p.17 ~ 21</p>	- 관련영상 · 2017년 미스&미스터 올림피아드대회
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 보디빌딩 2급 생활스포츠지도자 종목 소개 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 보디빌딩 2급 생활스포츠지도자의 종목을 이해 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 보디빌딩 실기시험 장비와 평가항목 이해하고 기구로 동작을 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>1. 생활스포츠지도사와 보디빌딩 종목 실기 및 구술시험</p> <p>2) 2급생활스포츠지도사 보디빌딩 종목 실기 및 구술시험</p> <p>p.22 ~ 29</p>	- 실습장 (트레이닝장)
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 보디빌딩 2급 생활스포츠지도자 실기평가기준 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 보디빌딩 2급 생활스포츠지도자의 실기평가 기준을 알 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 보디빌딩 실기평가 기준을 이해하고 	<p>1. 생활스포츠지도사와 보디빌딩 종목 실기 및 구술시험</p> <p>2) 2급생활스포츠지도사 보디빌딩 종목 실기 및 구술시험</p> <p>p.22 ~ 29</p>	- 실습장 (트레이닝장)

		<p>기구로 동작을 익혀본다.</p> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 		
	4	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 보디빌딩 2급 생활스포츠지도자 기초 기술의 이해 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 보디빌딩 2급 생활스포츠지도자의 기초기술을 이해 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 보디빌딩 실기평가 기초기술을 이해하고 기구로 동작을 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>1. 생활스포츠지도사와 보디빌딩 종목 실기 및 구술시험</p> <p>2) 2급생활스포츠지도사 보디빌딩 종목 실기 및 구술시험</p> <p>p.22 ~ 29</p>	- 실습장 (트레이닝장)
	5	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 보디빌딩 2급 생활스포츠지도자 실전 기술의 이해 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 보디빌딩 2급 생활스포츠지도자의 실전기술을 이해 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 보디빌딩 실기평가 실전기술을 이해하고 기구로 동작을 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>1. 생활스포츠지도사와 보디빌딩 종목 실기 및 구술시험</p> <p>2) 2급생활스포츠지도사 보디빌딩 종목 실기 및 구술시험</p> <p>p.22 ~ 29</p>	- 실습장 (트레이닝장)
3	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 웨이트 트레이닝 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 머신을 이용한 가슴과 팔의 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 머신을 활용한 가슴과 팔의 트레이닝 방법을 이해하도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt, 참고자료(유인물) 활용), 동영상 시청 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>1) 가슴과 팔</p> <p>p.44 ~ 83</p>	- 관련영상 · 자체: 웨이트 트레이닝의 실제
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴부위의 트레이닝 방법 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴부위의 트레이닝 방법 중 머신을 활용한 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴운동: 체스트 머신, 벤치 프레스 머신의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>1) 가슴과 팔</p> <p>p.44 ~ 83</p>	- 실습장 (트레이닝장)
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 팔부위의 트레이닝 방법 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 팔부위의 트레이닝 방법 중 머신을 활용한 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 팔운동: 암컬 머신, 체스트 웨스트 머신의 동작을 이해하고 기구로 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>1) 가슴과 팔</p> <p>p.44 ~ 83</p>	- 실습장 (트레이닝장)

		<p>익혀본다.</p> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 		
	4	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴과 팔부위 복합 운동 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴과 팔부위의 복합 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 복합운동: 덤벨 플라이, 덤벨 프레스, 바벨 풀오버의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>1) 가슴과 팔</p> <p>p.44 ~ 83</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 실습장 (트레이닝장)
	5	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴과 팔부위 강화 조별 학습 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 머신을 이용하여 가슴과 팔부위의 근파워를 직접 경험하고 지도력을 배양 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 조별 운동 실시(가슴과 팔 운동 중 각 4종목 이상씩 실시 후 근비대 정도를 측정)의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>1) 가슴과 팔</p> <p>p.44 ~ 83</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 줄자, 실습장 (트레이닝장)
4	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 웨이트 트레이닝 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프리 웨이트로 가슴과 팔의 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프리웨이트로 가슴과 팔의 트레이닝을 이해하도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용), 동영상 시청 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>1) 가슴과 팔</p> <p>p.44 ~ 83</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 관련영상 <ul style="list-style-type: none"> · 자체: 웨이트 트레이닝의 실제 - 과제부여 <ul style="list-style-type: none"> · 자신의 체력을 고려한 4주간 웨이트 트레이닝 프로그램 작성
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴부위의 트레이닝 방법 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴부위의 프리 웨이트 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴운동: 3단계 푸시업, 바벨 스윙의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>1) 가슴과 팔</p> <p>p.44 ~ 83</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 실습장 (트레이닝장)
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 팔부위의 트레이닝 방법 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 팔부위의 프리웨이트 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p>	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>1) 가슴과 팔</p> <p>p.44 ~ 83</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 실습장 (트레이닝장)

		<ul style="list-style-type: none"> - 팔운동: 원, 투 덤벨 암걸, PULL-UP의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 		
	4	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴과 팔부위 복합 운동 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프리웨이트로 가슴과 팔부위의 복합 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 복합운동: 벤치 딥스, 라잉 트리셉스 익스텐션, 덤벨 킥 백 등의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>1) 가슴과 팔</p> <p>p.44 ~ 83</p>	- 실습장 (트레이닝장)
	5	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴과 팔부위 강화 조별 학습 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프리 웨이트로 가슴과 팔부위의 근파위를 직접 경험하고 지도력을 배양 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 조별 운동 실시(가슴과 팔 운동 중 각 4종목 이상씩 실시 후 근비대 정도를 측정)의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>1) 가슴과 팔</p> <p>p.44 ~ 83</p>	- 출자, 실습장 (트레이닝장)
5	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 웨이트 트레이닝 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 머신을 이용한 등과 어깨의 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 머신을 활용한 등과 어깨의 트레이닝을 이해하도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용), 동영상 시청 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>2) 등과 어깨</p> <p>p.86 ~ 119</p>	- 관련영상 · 유튜브: 퍼스널트레이너의 삶
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 등부위의 트레이닝 방법 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 등부위의 머신을 이용한 트레이닝 방법 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 등운동: 레트머신, 로터리 머신 활용법의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>2) 등과 어깨</p> <p>p.86 ~ 119</p>	- 실습장 (트레이닝장)
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 어깨부위의 트레이닝 방법 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 어깨부위의 머신을 이용한 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>2) 등과 어깨</p> <p>p.86 ~ 119</p>	- 실습장 (트레이닝장)

		<p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 어깨운동: 숄더프레스 머신, 레터럴레이즈 머신의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 		
	4	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 등과 어깨부위 복합 운동 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 머신을 이용한 등과 어깨부위의 복합 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 복합운동: 로터리 머신에 있는 다양한 기구를 활용한 등과 어깨운동의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>2) 등과 어깨</p> <p>p.86 ~ 119</p>	- 실습장 (트레이닝장)
	5	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 등과 어깨부위 강화 조별 학습 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 머신을 이용하여 등과 어깨부위의 근파워를 직접 경험하고 지도력을 배양 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 조별 운동 실시(등과 어깨 운동 중 각 4종목 이상씩 실시 후 근비대 정도를 측정)의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>2) 등과 어깨</p> <p>p.86 ~ 119</p>	- 줄자, 실습장 (트레이닝장)
6	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 웨이트 트레이닝 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프리 웨이트로 등과 어깨부위의 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프리웨이트로 등과 어깨의 트레이닝을 이해하도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용), 동영상 시청 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>2) 등과 어깨</p> <p>p.86 ~ 119</p>	- 관련영상 · 유튜브: 2017년 전국체육대회 보디빌딩부문 자료
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 등부위 트레이닝 방법 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 등부위의 프리 웨이트 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 등운동: 레터럴 레이즈, 바벨로우. 덤벨로우의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>2) 등과 어깨</p> <p>p.86 ~ 119</p>	- 실습장 (트레이닝장)
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 어깨부위의 트레이닝 방법 실기 <p>2. 강의목표</p>	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>2) 등과 어깨</p>	- 실습장 (트레이닝장)

		<ul style="list-style-type: none"> - 어깨부위의 프리웨이트 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 어깨운동: 숄더프레스, 아놀드프레스, 푸시 프레스의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	p.86 ~ 119	
	4	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 등과 어깨부위 복합 운동 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프리웨이트로 등과 어깨부위의 복합 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 복합운동: 사이드 및 프론트 레터럴 레이즈, 비하인드 넥프레스의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>2) 등과 어깨</p> <p>p.86 ~ 119</p>	- 실습장 (트레이닝장)
	5	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 등과 어깨부위 강화 조별 학습 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프리 웨이트로 등과 어깨부위의 근파워를 직접 경험하고 지도력을 배양 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 조별 운동 실시(등과 어깨 운동 중 각 4종목 이상씩 실시 후 근비대 정도를 측정)의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>2) 등과 어깨</p> <p>p.86 ~ 119</p>	- 출자, 실습장 (트레이닝장)
7	1	중간고사	-	-
	2	중간고사	-	-
	3	중간고사	-	-
		중간고사	-	-
		중간고사	-	-
8	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 웨이트 트레이닝 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 배의 근육 강화를 위한 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 다양한 방법의 복근 강화 트레이닝 방법을 이해하도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용), 동영상 시청 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>3) 배의 근육</p> <p>p.122 ~ 144</p>	- 관련영상 · 자체: 웨이트 트레이닝의 실제
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 복부의 트레이닝 방법 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 복부 강화를 위한 다양한 트레이닝 방법 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p>	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>3) 배의 근육</p> <p>p.122 ~ 144</p>	- 실습장 (트레이닝장)

		<ul style="list-style-type: none"> - 복근운동:식-업, 크런치, 사이드 크런치 프랭크의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 		
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 복부의 트레이닝 방법 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 복부의 강화를 위한 다양한 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 복근운동: 레그레이즈, 니업, 브이업, 사이드벤드의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>3) 배의 근육</p> <p>p.122 ~ 144</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 실습장 (트레이닝장)
	4	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 복부강화 복합 운동 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 복부의 복합 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 복합운동: 다양한 크런치 방법과 각도가 다른 레그레이즈의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>3) 배의 근육</p> <p>p.122 ~ 144</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 실습장 (트레이닝장)
	5	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 복부 강화 조별 학습 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 체계적인 복부 강화운동으로 근파워를 직접 경험하고 지도력을 배양할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 조별 운동 실시(복근강화 운동 중 각 4종목 이상씩 실시 후 복부의 치수 측정)의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>3) 배의 근육</p> <p>p.122 ~ 144</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 줄자, 실습장 (트레이닝장)
9	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 웨이트 트레이닝 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 배와 허리 근육 강화를 위한 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 다양한 방법의 배와 허리 강화 트레이닝 방법을 이해하도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt, 참고자료(유인물) 활용), 동영상 시청 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>3) 배의 근육</p> <p>p.122 ~ 144</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 레포트 제출 - 관련영상 <ul style="list-style-type: none"> · 자체: 웨이트 트레이닝의 실제
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 배와 허리의 트레이닝 방법 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 배와 허리 근육 강화를 위한 다양한 트레이닝 방법 이해하고 정확한 자세로 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>3) 배의 근육</p> <p>p.122 ~ 144</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 논의 <ul style="list-style-type: none"> · 학생들 간의 관심 있는 인터벌 트레이닝 등과 같은 방법론, 부위에 따른 트레이닝 일일 계획을

		<p>실시 할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 배와 허리: 굿모닝 엑서사이즈, 사이드 플랭크, 백 플랭크의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용), 논의 		<p>비롯한 주기화 프로그램, 스포츠지도사 시험을 대비한 자세 등 관련된 발표 - 점수미반영</p>
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 배와 허리의 트레이닝 방법 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 배와 허리 근육 강화를 위한 다양한 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 허리운동: 사이드 크런치, 오블리크 크런치의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>3) 배의 근육</p> <p>p.122 ~ 144</p>	<p>- 실습장 (트레이닝장)</p>
	4	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 배와 허리의 복합 운동 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 배와 허리의 복합 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 복합운동: 버피스텝(테스트), 스텝퍼 머신의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>3) 배의 근육</p> <p>p.122 ~ 144</p>	<p>- 실습장 (트레이닝장)</p>
	5	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 배와 허리 강화 조별 학습 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 체계적인 배와 허리 강화운동으로 근파워를 직접 경험하고 지도력을 배양 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 조별 운동 실시 배와 허리강화 운동 중 각 4종목 이상씩 실시 후 복부의 치수 측정의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>3) 배의 근육</p> <p>p.122 ~ 144</p>	<p>- 줄자, 실습장 (트레이닝장)</p>
10	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 웨이트 트레이닝 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 넓다리과 종아리 근육 강화를 위한 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 다양한 방법의 넓다리와 종아리 강화 트레이닝 방법을 이해하도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt, 활용), 동영상 시청 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>4) 넓다리와 종아리</p> <p>p.146 ~ 169</p>	<p>- 관련영상</p> <ul style="list-style-type: none"> · 자체: 웨이트 트레이닝의 실제
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 넓다리 강화를 위한 트레이닝 방법 실기 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>4) 넓다리와 종아리</p>	<p>- 논의</p> <ul style="list-style-type: none"> · 넓다리와 종아리 근육

		<p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 넓다리 강화를 위한 다양한 트레이닝 방법 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 넓다리운동: 레그 프레스 머신, 프런트 스쿼트, 백 스쿼트, 덤벨 스쿼트의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용), 논의 	p.146 ~ 169	강화를 위한 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세 등과 같은 방법론, 부위에 따른 트레이닝 일일 계획을 발표 - 점수미반영
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 넓다리 강화를 위한 트레이닝 방법 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 넓다리 강화를 위한 다양한 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 넓다리운동: 레그 익스텐션 머신, 바벨 런지, 덤벨 화이트 스쿼트의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>4) 넓다리와 종아리</p> <p>p.146 ~ 169</p>	- 실습장 (트레이닝장)
	4	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 넓다리 강화 복합 운동 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 넓다리 강화 복합 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 복합운동: 점증적 중량을 높이는 스쿼트 실시로 자신의 최고 중량 측정의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>4) 넓다리와 종아리</p> <p>p.146 ~ 169</p>	- 실습장 (트레이닝장)
	5	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 넓다리 강화 조별 학습 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 체계적인 넓다리 강화운동으로 근파워를 직접 경험하고 지도력을 배양 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 조별 운동 실시(넓다리근 강화 운동 중 각 4종목 이상씩 실시 후 허벅지의 치수 측정)의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>4) 넓다리와 종아리</p> <p>p.146 ~ 169</p>	- 줄자, 실습장 (트레이닝장)
11	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 웨이트 트레이닝 실기 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 종아리 및 햄스트링 근육 강화를 위한 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 다양한 방법의 종아리 강화 트레이닝 방법을 이해하도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p>	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>4) 넓다리와 종아리</p> <p>p.146 ~ 169</p>	<p>- 관련영상</p> <ul style="list-style-type: none"> · 자체: 웨이트 트레이닝의 실제

		- 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용), 동영상 시청		
	2	1. 강의주제 - 종아리 강화를 위한 트레이닝 방법 실기 2. 강의목표 - 종아리 강화를 위한 다양한 트레이닝 방법 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. 3. 강의세부내용 - 종아리운동: 스텐딩 카프레이즈, 시티드 카프레이즈의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. 4. 강의방법 - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용)	3. 웨이트 트레이닝 실기 4) 넓다리과 종아리 p.146 ~ 169	- 실습장 (트레이닝장)
	3	1. 강의주제 - 햄스트링 강화를 위한 트레이닝 방법 실기 2. 강의목표 - 종아리 및 햄스트링 강화를 위한 다양한 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. 3. 강의세부내용 - 햄스트링운동: 레그컬 머신, 덤벨 레그컬, 덩기 킥의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. 4. 강의방법 - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용)	3. 웨이트 트레이닝 실기 4) 넓다리과 종아리 p.146 ~ 169	- 실습장 (트레이닝장)
	4	1. 강의주제 - 종아리 및 햄스트링 강화 복합 운동 실기 2. 강의목표 - 종아리 및 햄스트링 강화 복합 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. 3. 강의세부내용 - 복합운동: 점증적 중량을 높이는 레그컬과 카프레이즈 실시로 자신의 최고 중량 측정의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. 4. 강의방법 - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용)	3. 웨이트 트레이닝 실기 4) 넓다리과 종아리 p.146 ~ 169	- 실습장 (트레이닝장)
	5	1. 강의주제 - 종아리 및 햄스트링 강화 조별 학습 2. 강의목표 - 체계적인 종아리 및 햄스트링 강화운동으로 근파워를 직접 경험하고 지도력을 배양 할 수 있다. 3. 강의세부내용 - 조별 운동 실시(종아리 및 햄스트링근 강화 운동 중 각 4종목 이상씩 실시 후 종아리와 허벅지의 치수 측정)의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. 4. 강의방법 - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용)	3. 웨이트 트레이닝 실기 4) 넓다리과 종아리 p.146 ~ 169	- 줄자, 실습장 (트레이닝장)
12	1	1. 강의주제 - 웨이트 트레이닝 방법 2. 강의목표 - 웨이트 트레이닝의 원리와 종류를 이해	웨이트 트레이닝 방법 p44 ~ 169	- 빔 프로젝트 - 조별 논의 학습 · 주제: 트레이닝을

	<p>할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 웨이트 트레이닝의 원리, 웨이트 트레이닝의 종류를 이해하도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt 활용) 		<p>중심으로 근력향상 방안-점수미반영</p> <ul style="list-style-type: none"> - 부교재 <ul style="list-style-type: none"> · 근력 트레이닝 방법 p108 ~ 125
2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴과 팔 근력트레이닝의 방법 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴과 팔의 근력과 유연성을 향상시킬 수 있는 다양한 트레이닝 방법 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3대 근력 향상 운동(벤치프레스, 암걸, 덤벨 플라이)과 가슴과 팔의 유연성 향상 운동의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	수업 진행 상 부교재로 진행	<ul style="list-style-type: none"> - 실습장 (트레이닝장) - 부교재 <ul style="list-style-type: none"> · 근력 트레이닝 방법 p108 ~ 125
3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 등과 어깨 근력트레이닝의 방법 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 등과 어깨의 근력과 유연성을 향상시킬 수 있는 다양한 트레이닝 방법 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3대 근력 향상 운동(데드리프트, 푸레스, 업라이트 로우)과 등과 어깨의 유연성 향상 운동의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	수업 진행 상 부교재로 진행	<ul style="list-style-type: none"> - 실습장 (트레이닝장) - 부교재 <ul style="list-style-type: none"> - 파워트레이닝 방법 <ul style="list-style-type: none"> · p127 ~ 137
4	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 배의 근력트레이닝의 방법 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 배의 근력과 유연성을 향상시킬수 있는 다양한 트레이닝 방법 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3대 근력 향상 운동(Sit-up, Side bend, Crunch)과 배와 허리의 유연성 향상 운동의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	수업 진행 상 부교재로 진행	<ul style="list-style-type: none"> - 실습장 (트레이닝장) - 부교재 <ul style="list-style-type: none"> · 서킷트 트레이닝 방법 p138 ~ 140
5	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 넓다리과 종아리 근력트레이닝의 방법 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 넓다리과 종아리의 근력과 유연성을 향상시킬 수 있는 다양한 트레이닝 방법 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3대 근력 향상 운동(스쿼트, 런지, 카프레이즈)과 넓다리과 종아리의 	수업 진행 상 부교재로 진행	<ul style="list-style-type: none"> - 줄자, 실습장 (트레이닝장) - 부교재 <ul style="list-style-type: none"> - 플라이오메트릭 트레이닝 방법 <ul style="list-style-type: none"> · P141 ~ 144

		<p>유연성 향상 운동의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다.</p> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 		
13	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝과 영양 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝 효과를 올릴수 있는 영양성분을 이해 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 영양과 운동능력, 트레이닝을 위한 영양의 실용상 원칙을 이해하도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 강의 및 전자교탁 ppt, 동영상 	수업 진행 상 부교재로 진행	<ul style="list-style-type: none"> - 빔프로젝트 - 부교재 - 트레이닝과 영양 <ul style="list-style-type: none"> · p208~219
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 전신지구력 향상을 위한 트레이닝 방법 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 전신지구력 향상을 위한 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 런닝머신 20분 / 사이클 20분 실시(총 40분), 최대심박수 측정의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	수업 진행 상 부교재로 진행	<ul style="list-style-type: none"> - 실습장 (트레이닝장) - 목표심박수와 최대심박수 측정 - 부교재 <ul style="list-style-type: none"> · 지구력 트레이닝 방법 p147~166
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 조정력 향상을 위한 트레이닝 방법 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 조정력 향상을 위한 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 평형성 향상 프로그램(눈감고 외발서기), 민첩성 향상 프로그램(사이트 스텝, 전신반응속도)의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	수업 진행 상 부교재로 진행	<ul style="list-style-type: none"> - 실습장 (트레이닝장) - 부교재 <ul style="list-style-type: none"> · 조정력 트레이닝 방법 p169~172
	4	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 유연성 향상을 위한 트레이닝 방법 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 유연성 향상을 위한 트레이닝 방법을 이해하고 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 정적 스트레칭, 동적 스트레칭의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	수업 진행 상 부교재로 진행	<ul style="list-style-type: none"> - 실습장 (트레이닝장) - 부교재 <ul style="list-style-type: none"> · 유연성 트레이닝 방법 p176~180
	5	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 다양한 스트레칭 방법 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 다양한 스트레칭 방법을 정확한 자세로 실시 할 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스텐딩 스트레칭 20가지 	수업 진행 상 부교재로 진행	<ul style="list-style-type: none"> - 실습장 (트레이닝장) - 기초체력 테스트 - 부교재 <ul style="list-style-type: none"> · 스트레칭시 유의사항 p180

		<ul style="list-style-type: none"> - 스트레칭 시 유의 사항, 기초체력 테스트(근지구력, 순발력, 민첩성)의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 		
14	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 보디빌딩의 규정 포즈 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 보디빌딩의 정확한 규정 포즈를 알 수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 국내 정상급 선수의 동영상 시청, 규정 포즈를 이해하도록 학습한다 <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용), 동영상 시청 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>5) 규정 포즈</p> <p>p.172 ~ 179</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 관련영상 · 유튜브: 보디빌더 챔피언 이진호선수의 연기
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 보디빌딩 경기 규정 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 보디빌딩경기의 규정을 알수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 규정 포즈 남자 7가지, 여자 4가지, 심판원의 주의와 의무, 도핑과 복장규정의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>5) 규정 포즈</p> <p>p.172 ~ 179</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 실습장 (트레이닝장)
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 여성 4가지 규정 포즈 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 여성 4가 규정 포즈를 알수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 규정 포즈 4가지 익히기의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>5) 규정 포즈</p> <p>p.172 ~ 179</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 실습장 (트레이닝장)
	4	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 남성 7가지 규정 포즈 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 남성 7가지 규정 포즈를 알수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 남성의 7가지 규정 포즈 익히기(프론트, 렛 스프레드, 사이드체스트, 백 바이셉스, 백 스프레드, 트리아셉스, 앵도미널 앤 타이)의 동작을 이해하고 기구로 익혀본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용) 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>5) 규정 포즈</p> <p>p.172 ~ 179</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 실습장 (트레이닝장)
	5	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가칭 가천 보디빌딩 대회(조별 대표 학생) <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 본인을 바디디자인 해 볼수 있다. <p>3. 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 각조별 대표 학생이 출전하고 상대 조원들은 대표출전학생을 직접 심사하고 바디 디자인을 해보고 동작을 익혀본다. 	<p>3. 웨이트 트레이닝 실기</p> <p>5) 규정 포즈</p> <p>p172~179</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 실습장 (트레이닝장)

		4. 강의방법 - 이론 및 실습(주교재 및 실습물품 활용)		
15	1	기말고사	-	-
	2	기말고사	-	-
	3	기말고사	-	-
	4	기말고사	-	-
	5	기말고사	-	-