

학습과목명	트레이닝방법론	학 점	3	교·강사명	
강의시간	3시간	이론 / 실습	이론	전화번호	

학습목표

1. 유산소 및 무산소성 트레이닝의 효과에 대한 지식을 습득하여 다양한 트레이닝 방법에 대한 원리를 이해할 수 있다.
2. 트레이닝 주기에 따른 수립 방법을 학습하고 습득 및 계획하여 스포츠 종목별 경기력과 관련된 전문 트레이닝에 대한 이해할 수 있다.
3. 트레이닝의 생리학적 기초인 골격계, 근육계, 호흡계, 순환계, 신경계 등이 운동에 미치는 영향에 대해 학습하여 골격근의 구조, 근수축의 형태, 인체 각 부위에 대한 골격근의 구조와 근수축 메커니즘을 이해하고 분석할 수 있다.
4. 트레이닝 및 체력을 이해하고 트레이닝이 건강, 체력에 미치는 효과를 학습하여 트레이닝 운동처방의 개념, 원리, 계획과 평가를 통한 트레이닝 방법을 조사하고 이해할 수 있다.

교재 및 참고문헌

스포츠트레이닝 / 라이프사이언스 / 한국운동생리학회 / 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					10			10	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 - 트레이닝의 원리와 구성 2. 강의목표 - 트레이닝의 개념 및 목적 3. 강의 세부내용 - 종합적인 신체 기능 · 스포츠 종목과 관련된 수행능력 · 기술적 요소 · 전술적 요소의 향상과 심리적 측면의 강화방법에 대해 알아본다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용)	1. 트레이닝 기초 1) 트레이닝의 원리와 구성 (1) 트레이닝의 개념 및 목적 p3~6	- 부교재: p26~33 - 참고자료: 유인물 - 전자교과, 빔프로젝트
	2	1. 강의주제 - 트레이닝의 원리와 구성 2. 강의목표 - 트레이닝의 원리 및 효과 3. 강의 세부내용 - 점진성, 과부하, 개별성, 특수성, 다양성, 가역성, 의식성의 원리와 효과에 대해 알아본다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용)	1. 트레이닝 기초 1) 트레이닝의 원리와 구성 (2) 트레이닝의 원리 및 효과 p7~12	- 부교재: p26~33 - 참고자료: 유인물 - 전자교과, 빔프로젝트
	3	1. 강의주제 - 트레이닝의 원리와 구성	1. 트레이닝 기초 1) 트레이닝의 원리와 구성	- 부교재: p26~33 - 참고자료: 유인물

		<p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝의 체계와 계획 및 트레이닝과 체력의 관계 <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝 계획의 중요성을 알아보고, 주요 트레이닝 요소의 설정 방법을 이해한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) 	<p>(3) 트레이닝의 체계와 계획 (4) 트레이닝과 체력의 관계</p> <p>p13~24</p>	<p>- 전자교탁, 빔프로젝트</p>
2	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝의 생리학적 배경 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝과 에너지 생성시스템 <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 에너지 대사의 개요 및 ATP 생성에 대하여 알아본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) 	<p>1. 트레이닝 기초 2) 트레이닝의 생리학적 배경 (1) 트레이닝과 에너지 생성 시스템</p> <p>p25~26</p>	<p>- 부교재: p45~47 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트</p>
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝의 생리학적 배경 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝과 에너지 생성시스템 <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 무/유산소 시스템에 의한 에너지 생성 체계에 대해 알아본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) 	<p>1. 트레이닝 기초 2) 트레이닝의 생리학적 배경 (1) 트레이닝과 에너지 생성 시스템</p> <p>p27~31</p>	<p>- 부교재: p45~47 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트</p>
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝의 생리학적 배경 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝과 에너지 생성시스템 <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 에너지 시스템 상호 관련성에 대해 알아본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) 	<p>1. 트레이닝 기초 2) 트레이닝의 생리학적 배경 (1) 트레이닝과 에너지 생성 시스템</p> <p>p32</p>	<p>- 부교재: p45~47 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트</p>
3	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝의 생리학적 배경 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝과 근골격계 <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 근육 및 뼈의 구조에 대해 이해한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) 	<p>1. 트레이닝 기초 2) 트레이닝의 생리학적 배경 (2) 트레이닝과 근골격계</p> <p>p33~34, 39~42</p>	<p>- 부교재: p77~81 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트</p>
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝의 생리학적 배경 <p>2. 강의목표</p>	<p>1. 트레이닝 기초 2) 트레이닝의 생리학적 배경 (2) 트레이닝과 근골격계</p>	<p>- 부교재: p77~81 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝과 근골격계 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 근수축의 기본 단위와 운동단위, 근섬유 타입에 대해 이해한다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) 	p34~38	
	3	* 쪽지시험	-	<ul style="list-style-type: none"> - 쪽지시험 - 근수축의 형태에 대하여 설명
4	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝의 주기화 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 주기화의 개념 및 원리 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 주기화에 대한 개념과 원리에 대해 알아 보고, 체계적인 훈련프로그램을 계획할 수 있도록 전반적인 이론을 이해한다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt, 참고자료 활용) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 트레이닝 기초 <ul style="list-style-type: none"> 3) 트레이닝의 주기화 <ul style="list-style-type: none"> (1) 주기화의 개념 및 원리 	<ul style="list-style-type: none"> - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝의 주기화 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 국면별 트레이닝 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝 계획의 중요성 및 조직적응기, 근비대기, 최대근력기, 파워, 근지구력 전환기, 유지기, 전이기의 트레이닝에 대해 알아본다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt, 참고자료 활용) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 트레이닝 기초 <ul style="list-style-type: none"> 3) 트레이닝의 주기화 <ul style="list-style-type: none"> (2) 국면별 트레이닝 	<ul style="list-style-type: none"> - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝의 주기화 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝 사이클 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 장주기, 중주기, 단주기(일일, 주간) 훈련 계획을 예시를 토대로 작성해 보면서 전반적인 이론을 이해한다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt, 참고자료 활용) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 트레이닝 기초 <ul style="list-style-type: none"> 3) 트레이닝의 주기화 <ul style="list-style-type: none"> (3) 트레이닝 사이클 	<ul style="list-style-type: none"> - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
5	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 체력 트레이닝의 방법 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 근력 트레이닝의 이해 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 근력 트레이닝의 원리와 운동빈도, 강도, 시간, 형태 등의 구성을 이해하고, 근력 트레이닝의 기본 지침과 함께 근력의 일상적인 유익함에 대해 알아본다. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 체력 트레이닝의 방법 <ul style="list-style-type: none"> 4) 근력 <ul style="list-style-type: none"> (1) 근력 트레이닝의 이해 	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재: p75~112 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트

		4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용)		
	2	1. 강의주제 - 체력 트레이닝의 방법 2. 강의목표 - 근력 트레이닝의 이해 3. 강의 세부내용 - 근력을 향상시키기 위한 운동 계획을 알아본다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용)	2. 체력 트레이닝의 방법 4) 근력 (1) 근력 트레이닝의 이해 p89~95	- 부교재: p75~112 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
	3	1. 강의주제 - 체력 트레이닝의 방법 2. 강의목표 - 근력 트레이닝의 이해 3. 강의 세부내용 - 최대근력 트레이닝 시 주의사항에 대해 알아본다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) * 정기과제물 부여	2. 체력 트레이닝의 방법 4) 근력 (2) 최대근력 트레이닝 p96~111	- 정기과제물 · 자신에게 맞는 운동프로그램 작성(8주 프로그램) - 부교재: p75~112 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
6	1	1. 강의주제 - 근력 2. 강의목표 - 근지구력 3. 강의 세부내용 - 근지구력 트레이닝의 정의에 대해 알고, 근지구력의 일상적인 유익함에 대해 알아본다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용)	2. 체력 트레이닝의 방법 4) 근력 (3) 근지구력 p112~114	- 부교재: p75~112 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
	2	1. 강의주제 - 근력 2. 강의목표 - 근지구력 3. 강의 세부내용 - 근지구력을 향상시키기 위한 트레이닝 방법(파워 · 단기 · 장기 · 근지구력)을 운동 계획을 세워본다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용)	2. 체력 트레이닝의 방법 4) 근력 (3) 근지구력 p114~127	- 부교재: p75~112 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
	3	1. 강의주제 - 근력 2. 강의목표 - 근지구력 3. 강의 세부내용 근지구력 트레이닝 시 주의사항에 대해 알아본다. 4. 강의방법	2. 체력 트레이닝의 방법 4) 근력 (3) 근지구력 p127~128	- 부교재: p75~112 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트

		- 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용)		
7	1	중간고사	-	-
	2	중간고사	-	-
	3	중간고사	-	-
8	1	1. 강의주제 - 심폐지구력 2. 강의목표 - 심폐지구력 트레이닝의 원리 3. 강의 세부내용 - 심폐지구력 트레이닝의 기본지침과 방법 및 영향에 대해 이해하고, 심폐지구력의 대사적 적응에 대해 알아본다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용)	2. 체력 트레이닝의 방법 5) 심폐지구력 (1) 심폐지구력 트레이닝의 원리 p145~149	- 부교재: p43~74 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
	2	1. 강의주제 - 심폐지구력 2. 강의목표 - 심폐지구력 트레이닝의 원리 3. 강의 세부내용 - 심폐지구력을 향상시키기 위한 운동 계획과 심폐지구력 트레이닝 시 주의 사항에 대해 알아본다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용)	1. 강의주제 - 심폐지구력 2. 강의목표 - 심폐지구력 트레이닝의 원리 3. 강의 세부내용 - 심폐지구력을 향상시키기 위한 운동 계획과 심폐지구력 트레이닝 시 주의 사항에 대해 알아본다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용)	- 부교재: p43~74 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
	3	* 정기과제를 제출 및 발표	-	- 전자교탁, 빔프로젝트
9	1	1. 강의주제 - 유연성 2. 강의목표 - 유연성 트레이닝의 이해 3. 강의 세부내용 - 유연성에 영향을 미치는 요인에 대해 알아보고, 유연성 트레이닝의 정의와 생리학적 원리 및 효과를 이해한다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용)	2. 체력 트레이닝의 방법 6) 유연성 (1) 유연성 트레이닝의 이해 p169~172	- 부교재: p113~142 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
	2	1. 강의주제 - 유연성 2. 강의목표 - 유연성 트레이닝의 이해	2. 체력 트레이닝의 방법 6) 유연성 (2) 정적 유연성 트레이닝 (3) 동적 유연성 트레이닝	- 부교재: p113~142 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트

		<p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 다양한 스트레칭의 형태와 관절에 동작 범위에 대해 알아보고, 유연성 트레이닝 시 주의사항에 대해 이해한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) 	<p>(4) PNF 유연성 트레이닝</p> <p>p173~216</p>	
	3	* 정기과제물 제출 및 발표	-	- 전자교탁, 빔프로젝트
10	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 체력 트레이닝의 방법 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 협응력 <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스피드, 민첩성, 평형성에 원리와 중요성에 대해 알아보고, 협응력 향상을 위한 트레이닝의 기본 지침, 방법, 영향 등을 이해한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt, 참고자료 활용) 	<p>2. 체력 트레이닝의 방법</p> <p>7) 협응력</p> <p>(1) 스피드</p> <p>(2) 민첩성</p> <p>(3) 평형성</p> <p>p217~234</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 체력 트레이닝의 방법 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 협응력 <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 협응력을 향상시키기 위한 운동 계획을 알아보고, 협응력 트레이닝 시 주의 사항에 대해 이해한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt, 참고자료 활용) 	<p>2. 체력 트레이닝의 방법</p> <p>7) 협응력</p> <p>(1) 스피드</p> <p>(2) 민첩성</p> <p>(3) 평형성</p> <p>p221, 228, 234</p>	<p>2. 체력 트레이닝의 방법</p> <p>7) 협응력</p> <p>(1) 스피드</p> <p>(2) 민첩성</p> <p>(3) 평형성</p> <p>p221, 228, 234</p>
	3	* 쪽지시험	-	<ul style="list-style-type: none"> - 쪽지시험 - 건강 관련 체력에 대하여 설명
11	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 체력의 측정 및 평가 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 체력의 이해 <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 신체조성 측정 시 피검자의 준비사항과 검사의 순서 및 검사항목 선정 시 고려해야 할 사항에 대해 알아본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) 	<p>2. 체력 트레이닝의 방법</p> <p>8) 체력의 측정 및 평가</p> <p>(1)체력의 이해</p> <p>p235~237</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재: p143~168 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
	2	1. 강의주제	2. 체력 트레이닝의 방법	- 부교재: p143~168

		<ul style="list-style-type: none"> - 체력의 측정 및 평가 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 건강 관련 체력의 측정 및 평가 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 건강관련 체력의 실험실에서의 측정과 필드에서의 측정에 대해 알아본다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) 	<p>8) 체력의 측정 및 평가 (2) 건강 관련 체력의 측정 및 평가</p> <p>p237~260</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
	3	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 체력의 측정 및 평가 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 운동기능 관련 체력의 측정 및 평가 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 운동기능 관련 체력의 측정 및 평가에 대해 알아본다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) 	<p>2. 체력 트레이닝의 방법 8) 체력의 측정 및 평가 (3) 운동기능 관련 체력의 측정 및 평가</p> <p>p260~270</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재: p143~168 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
12	1	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 특수집단의 트레이닝 적용 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 생애주기별 생리학적 특성 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 아동·청소년·노인·여성에 대한 생리학적 특성에 대해 알아본다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) 	<p>2. 체력 트레이닝의 방법 9) 특수집단의 트레이닝 적용 (1) 아동·청소년을 위한 트레이닝 (2) 노인을 위한 트레이닝 (3) 여성을 위한 트레이닝</p> <p>p275~304</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재: p311~322 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
	2	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 특수집단의 트레이닝 적용 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 생애주기별 운동 계획 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 아동·청소년·노인·여성에 대한 운동 계획을 알아본다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) 	<p>2. 체력 트레이닝의 방법 9) 특수집단의 트레이닝 적용 (1) 아동·청소년을 위한 트레이닝 (2) 노인을 위한 트레이닝 (3) 여성을 위한 트레이닝</p> <p>p275~304</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재: p311~322 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
	3	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 특수집단의 트레이닝 적용 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 생애주기별 트레이닝 주의사항 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 아동·청소년·노인·여성에 대한 트레이닝 시 주의사항에 대해 알아본다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) 	<p>2. 체력 트레이닝의 방법 9) 특수집단의 트레이닝 적용 (1) 아동·청소년을 위한 트레이닝 (2) 노인을 위한 트레이닝 (3) 여성을 위한 트레이닝</p> <p>p275~304</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재: p311~322 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
13	1	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝 응용 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 환경에 따른 트레이닝 	<p>3. 트레이닝 응용 9) 환경에 따른 트레이닝 (1) 고지환경과 인체 기능의 변화</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재: p297~308 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트

		<p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 고지환경, 고온환경, 저온환경, 수중 환경의 특성과 생리적 반응에 대해 알아본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) 	<p>(2) 고지환경에서의 운동수행능력</p> <p>(3) 고지환경을 활용한 트레이닝: 최적의 트레이닝 방법은?</p> <p>(4) 기온과 트레이닝</p> <p>(5) 수중 환경과 트레이닝</p> <p>p305~317</p>	
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝 응용 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 환경에 따른 트레이닝 <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 고지환경, 고온환경, 저온환경, 수중환경 등 환경변화에 따른 트레이닝 방법에 변화에 대해 알아본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) 	<p>3. 트레이닝 응용</p> <p>9) 환경에 따른 트레이닝</p> <p>(1) 고지환경과 인체 기능의 변화</p> <p>(2) 고지환경에서의 운동 수행능력</p> <p>(3) 고지환경을 활용한 트레이닝: 최적의 트레이닝 방법은?</p> <p>(4) 기온과 트레이닝</p> <p>(5) 수중 환경과 트레이닝</p> <p>p305~317</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재: p297~308 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝 응용 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 환경에 따른 트레이닝 <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 고지환경, 고온환경, 저온환경, 수중환경 등 환경적 요인에 따른 운동계획에 대해 알아본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) <p>* 정기과제물 부여</p>	<p>3. 트레이닝 응용</p> <p>9) 환경에 따른 트레이닝</p> <p>(1) 고지환경과 인체 기능의 변화</p> <p>(2) 고지환경에서의 운동 수행능력</p> <p>(3) 고지환경을 활용한 트레이닝: 최적의 트레이닝 방법은?</p> <p>(4) 기온과 트레이닝</p> <p>(5) 수중 환경과 트레이닝</p> <p>p305~317</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 정기과제물 · 자신에게 맞는 운동프로그램 적용 후 결과보고 - 부교재: p297~308 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
14	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 부상 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동 관련 부상 <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 신체활동 증가로 인한 부상의 위험 및 원인, 보편적인 부상과 부상 관리 방법에 대해 알아본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) 	-	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재: p323~342 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
	2	<p>1. 강의주제</p>	-	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재: p323~342

		<ul style="list-style-type: none"> - 비의도적 손상 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 비의도적 손상의 예방 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 비의도적 손상에 대해 알아보고, 예방법을 익힌다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) 		<ul style="list-style-type: none"> - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
	3	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 비의도적 손상 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 비의도적 손상의 예방 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 비의도적 손상에 대한 치료 방법에 대해 알아본다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, 부교재, ppt, 참고자료 활용) * 정기과제물 제출 및 발표 	-	<ul style="list-style-type: none"> - 부교재: p323~342 - 참고자료: 유인물 - 전자교탁, 빔프로젝트
15	1	기말고사	-	-
	2	기말고사	-	-
	3	기말고사	-	-