

학습과목명	트레이닝론	학 점	3	교·강사명	
강의시간	3시간	이론 / 실습	이론	전화번호	
학습목표					
트레이닝의 기초와 개념을 이해시키고, 그 기초적인 개념으로 트레이닝에 대한 효과를 극대화시킬 수 있는 방법을 제공하고자 하고 자신의 기본 신체조적을 이해하여 건강과 체력을 유지, 증진시키는데 도움을 주고 지도자로서 운동선수의 체력과 특성을 이해할 수 있는 기틀을 마련하여 경기력을 극대화시키는 방법을 제시하는데 목적을 두고 있다.					
교재 및 참고문헌					
<ul style="list-style-type: none"> - 주교재 : 홍관이 외2 (2015) / 체력트레이닝론 / 대경북스 - 부교재 : 체육과학연구원(2010) / 트레이닝론 / 국민체육진흥공단 - 참고교재 : 체력 및 퍼포먼스 향상을 위한 트레이닝 방법론 					
성적평가방법					
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계
30	30	20	20	-	100
주차별 강의(실습·실기·실험) 내용					
주차	차시	강의(실습·실기·실험) 내용	과제 및 기타 참고사항		
1	1	제1장 트레이닝이란? · 트레이닝의 이해, 과학적 기초, 개념, 목표	노트북 빔프로젝트 스크린		
	2	- 현대사회에서의 건강 개념 이해와 트레이닝의 기본개념 이해, 현대인들에게 필요한 트레이닝 방법을 활용 방안			
	3	* 강의(PPT), Project			
2	1	제2장 현대인의 건강과 성인병 · 운동의 기능 및 역할에 대한 이해	노트북 빔프로젝트 스크린 주교재 16-59		
	2	- 신체적 능력, 건강의 기초 체력, 현대 성인병의 예방운동 기능 및 역할, 주의사항			
	3	* 강의(PPT), Project			
3	1	제3장 근육의 기능과 트레이닝 · 골격근의 구조, 근수축의 형태, 인체각 부위의 근육	노트북 빔프로젝트 스크린 주교재 68-79		
	2	- 근육의 종류와 구조 및 수축, 근섬유의 종류, 부위별 근육 이해, 신체 각 부위 근육별 트레이닝 방법			
	3	* 강의(PPT), Project			
4	1	제4장 트레이닝의 개념과 원리 · 트레이닝의 원리, 구성요소	노트북 빔프로젝트 스크린 주교재 98-107 * 제출 과제물 부여		
	2	- 인간 행동적 측면(정신적), 인간 생물학적 측면(신체적), 트레이닝의 질, 양, 기본절차, 내용의 구성, 효과에 따른 향상			
	3	* 강의(PPT),토론, Project [과제물 : 근수축 6단계에 관하여]			
5	1	제5장 체력과 트레이닝 · 체력 수준에 따른 트레이닝 목표	노트북 빔프로젝트 스크린		
	2	- 체력의 이해, 트레이닝의 이해,트레이닝의 효과, 행동체력과			

	3	방위체력, 목적, 분류, 요소와 기본 절차, 효과 및 계획과 평가 * 강의(PPT), 토론, Project	부교재 80-97
6	1	제6장 트레이닝 프로그램 · 트레이닝의 기술, 프로그램 개념과 특성 및 장·단점 - 등장성, 등척성, 등속성 트레이닝의 운동부하조건, 특성 장 단점, 웨이트트레이닝의 기술 적용, 구성원리,플라이오메트릭, 서킷,인터벌,웨이트 트레이닝의 프로그램 기획 목적 * 강의(PPT), 토론, Project	노트북 빔프로젝트 스크린 주교재 232-243
	2		
	3		
7	1	중 간 고 사	* 과제물 제출
	2		
	3		
8	1	제7장 트레이닝의 계획 · 트레이닝의 계획과 실천 프로그램 디자인 - 플라이오메트릭,서킷,인터벌,웨이트 트레이닝의 개념, 목적 및 프로그램 디자인, 트레이닝 계획의 중요성, 원칙,피로예방 사례, 안전관리 * 강의(PPT), Project	노트북 빔프로젝트 스크린 주교재 244-258
	2		
	3		
9	1	제8장 트레이닝을 위한 준비 · 트레이닝의 환경 이해, 준비와 운동처방 - 근력, 심폐지구력, 유연성 트레이닝의 기본 원리 및 방법, 주기화, 체력 테스트, 운동기능검사, 의학적 검사, 운동복장의 기능, 준비, 정리운동 * 강의(PPT),토론, Project	노트북 빔프로젝트 스크린 부교재/동영상
	2		
	3		
10	1	제9장 웨이트트레이닝 · 웨이트트레이닝의 원리와 방법에 대한 이해 - 웨이트트레이닝의 실제(준비운동과 정리운동),하지 스트레 칭, 부위별 강화운동 및 주의사항 * 강의(PPT), Project	노트북 빔프로젝트 스크린 주교재 108-147
	2		
	3		
11	1	제10장 순발력 트레이닝 · 파워트레이닝(power training) 기술과 프로그램 - 플라이오메트릭[바운드(bound)·홉(hop)·점프(jump)·도약 (leap)·스킵(skip)], 파워 웨이트트레이닝의 기술 적용, 구성원 리, 프로그램 사례 * 강의(PPT), Project	노트북 빔프로젝트 스크린 주교재 148-179
	2		
	3		
12	1	제11장 지구력 트레이닝 · 전신지구력 트레이닝에 대한 이해 - 지구성 운동, 산소 수요량, 지구성 운동 강도, 근육 내의 에 너지 대사 수준, 무산소성 역치, 인터벌 트레이닝 원리, 실제, 효과 * 강의(PPT), Project	노트북 빔프로젝트 스크린 주교재 180-195
	2		
	3		
13	1	제12장 유연성 트레이닝 · 유연성 트레이닝의 과학적 원리 - 유연성 트레이닝의 중요성, 부상 및 손상 예방, 스트레칭과 자가근막이완법(SMR)종류와 적용방법, 정적자세 평가, 기능적 움직임 검사 * 강의(PPT), 토론, Project, 토론 [과제물 : 연간 훈련 프로그램 작성]	노트북 빔프로젝트 스크린 주교재 196-231 * 발표 과제물 부여
	2		
	3		
14	1	제13장 트레이닝 관리 · 트레이닝 외적 요인에 따른 실천 및 관리에 대한 이해 - 영양(탄수화물, 지방, 단백질, 물과 전해질, 무기질, 식이 섭 취와 수행력)과 운동 능력, 결핍, 과잉,운동기능 향상보조제, 기	노트북 빔프로젝트 스크린 주교재 232-260
	2		

	3	온(고체온증, 저체온증)에 의한 체온반응, 기타 외적 요인 * 강의(PPT), Project	* 과제물 발표
15	1	기 말 고 사	
	2		
	3		