

# 2016학년도 1학기 수업계획서



인쇄

교과목	과목명	트레이닝론	학수번호	348415	분반	01					
	이수구분	선전	학점	2.0	시간	이론 : 2.00 / 실습 : 0.00					
	인증구분		교재명	트레이닝 방법론							
주 수강대상	사회체육학과 4학년		강의요일/시간	월56							
			강의실	대학원209(대학원교육관202강의실)							
담당교수	성명	이채산									
	소속	자연과학대학 사회체육학과									
	연락처	전화		연구실							
		휴대폰		Email							
	면담가능요일/시간	화요일/9교시									

## 교과목 기본정보

선수과목 또는 선수학습	1. 운동(스포츠)생리학 또는 운동역학 교과 이수자 또는 2. 트레이닝의 이론적 기초에 관련된 도서 2권 이상 읽기			이수체계도의 선수과목						
교과목 성격	현대생활은 영양과다, 운동부족, 스트레스 과다, 환경오염 등 원인으로 만성 퇴행성 질환이 급격하게 증가하고 있다. 스포츠 과학 또는 醫생명과학 등에 의하면, 규칙적인 운동이 인체에 긍정적인 효과가 있다고 규명되고 있다. 이에 따라 과학적이고 체계적인 방법에 의한 운동수행력 향상, 부상방지 및 건강증진을 위하여 객관적이고 합리적인 트레이닝 프로그램 능력을 배양시키는 데 그 목적이 있다.									
교과목 목표	1. 트레이닝의 생리학적 이해(접근) 2. 운동과 영양학적 접근 3. 트레이닝의 인간과학적 기초 4. 트레이닝의 실제 및 프로그램 작성									
활용기자재										
수업방법	유인물	LCD프로젝트	컴퓨터노트북	전자칠판	기타					
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
성적평가방법(%)	강의식	토론식	세미나식	실험실습식	인터넷전용	인터넷병행	기타			
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
출석 및 과제			기타평가도구(20%)							

	중간(수시)/기말고사									
	중간	기말	출석	과제	발표	토론	퀴즈	팀활동	태도	기타
	30	30	10	10	0	0	5	0	10	5
참고도서	1) 김용규, 권양기(2000). 스포츠, 운동영양학, 신아출판사 2) 김창국, 박기주(1995) 트레이닝 방법론, 도서출판 대경. 3) 김홍수 편저(2003). 체육학의 구성원리, 대경북스. 4) 박성순외 16인(2005). 운동역학, 대경북스. 5) 이대택(1998). 인간은 환경에 어떻게 적응하는가, 지성사. 6) 임완기 외(2004). 저항운동의 이해. 도서출판 흥경 7) 정영수외 8인 역(2013). 운동생리학, 레인보우북스.									
유의사항										

## 교과목 학습성과

학습성과(PO)	학습성과 중요도	교과목 학습성과 내용
1.기초지식	상(●)	트레이닝 방법에 있어서 생리학적 기전의 이해
4.실무능력	상(●)	훈련대상에 따른 트레이닝 프로그램 작성 방법
7.영향이해	상(●)	올바른 트레이닝 방법 적용과 피드백에 미치는 영향

## 주별 세부내용

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
1	제1강 운동과학 개관	1. 교과 오리엔테이션 2. 학습동기부여 3. 운동과학 개관	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 <a href="#">PPT교재</a> 유인물 _____ 기타 _____
2	.제2강 현대사회적 폐해와 운동의 필요성	1. 산업화에 따른 자동화 2. 체력과 건강 1) 체력의 개념 2) 체력의 요소	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	자신의 체격 및 체력 요인 조사 제출일: 4월 25일(월) 기일엄수	교재 <a href="#">PPT교재</a> 유인물 _____ 기타 _____
3	제3강 트레이닝에 따른 신체의 변화와 적용	1. 근육작용에 미치는 영향 2. 호흡순환계에 미치는 영향 3. 스포츠 기술에 미치는 영향	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 <a href="#">PPT교재</a> 유인물 _____ 기타 _____
4					

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
	제4강 트레이닝의 개념	1. 트레이닝의 개념 및 기본원칙 2. 트레이닝의 기본 요소	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 PPT교재_____ 유인물 _____ 기타 _____
5	제5강 환경과 트레이닝	1. 고온 환경에서의 트레이닝 2. 저온 환경에서의 트레이닝 3. 습도와 트레이닝 4. 기압과 트레이닝	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 PPT교재_____ 유인물 _____ 기타 _____
6	제6강 트레이닝의 실제	1. 트레이닝을 위한 준비 (의학적 검사, 적절한 운동복과 운동화 착용) 2. 준비운동 및 정리운동 3. 운동 프로그램의 수정과 운동 프로그램	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 PPT교재_____ 유인물 _____ 기타 _____
7	제7강 근력 및 근지구력 트레이닝	1. 근육의 비대와 근력 2. 근지구력의 종류 3. 웨이트 트레이닝의 기본 원칙 4. 웨이트 트레이닝의 방법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____	훈련 프로그램 작성 1. 대상 또는 종목은 본인 선택 2. 제출일; 5월 30일 (월) 기일임수	교재 PPT교재_____ 유인물 _____ 기타 _____
8	중간고사	중간고사	<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
9	제8강 심폐지구력을 향상을 위한 트레이닝의 실제	1. 심폐지구력 트레이닝의 원리 2. 심폐지구력의 평가	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 PPT교재_____ 유인물 _____ 기타 _____
10	제9강 유연성 트레이닝의 실제	1. 유연성의 개념 및 중요성 2. 유연성에 영향을	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 PPT교재_____ 유인물 _____ 기타 _____

주차	학습주제	학습내용	강의방법	과제	학습자료
		미치는 요인 3. 고유감 각수용기와 스트레칭 4. 유연성 트레이닝의 형태와 방 법			
11	제10강 운동 기능 체력요인 트레이닝	1. 일률(파워) 트레이닝의 종류 2. 조정력 트레이닝	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 PPT교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
12	제11강 서 키트 트레이닝	1. 서키트 트레이닝의 개요 2. 서키트 트레이닝의 방법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 PPT교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
13	제12강 트레이닝의 주기화 이론	1. 주기화의 개념 2. 일반적 적응증후군 3. 트레이닝의 과보상 4. 트레이닝의 피로와 회복률 5. 주기화의 형태	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 PPT교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
14	제13강 대상에 따른 트레이닝 방법	1. 유아기의 트레이닝 2. 청소년기의 트레이닝 3. 중,노년기의 트레이닝	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 PPT교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
15	제14강 여성과 트레이닝	1. 체력에서 보는 남녀 차이 2. 여성 트레이닝의 고려사항 3. 여성 발달단계에 따른 트레이닝의 종점	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 PPT교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____
16	기말고사	기말고사	<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 실험실습 <input type="checkbox"/> 기타 _____		교재 _____ 유인물 _____ 기타 _____