

[양식]

# 강 의 계 획 서

## 1. 교과목 정보

교과목명		학점	권장 학과	권장학년	이수구분
웨이트트레이닝		2학점 (√) 3학점 ( ) <input checked="" type="checkbox"/> 표시	스포츠 재활학과	2	전공
작성 교수	대학 및 부서	학과(학부)		성명	
	보건복지교육대학	스포츠재활학과		방현석	
학습목표	웨이트트레이닝 기구를 다룰 수 있는 능력과 올바른 운동기술을 증가시킬 수 있도록 한다. 1. 웨이트트레이닝 머신을 신체 각 부위별로 올바르게 다룰 수 있는 능력을 함양한다. 2. 덤벨과 바벨을 신체 각 부위별로 올바르게 다룰 수 있는 능력을 함양한다. 3. 국가자격증 2급 생활스포츠지도사 보디빌딩 분야의 자격을 취득할 수 있는 능력을 함양한다.				
강의교재	보디빌딩 실기지도서				
교육 목적 및 필요성	<p>웨이트트레이닝의 원리와 특성을 이해하고 효과적인 훈련방법의 기법을 파악한다. 스포츠 과학의 최신 이론적 근거와 생리적 기초, 다양한 트레이닝의 종류 및 방법을 숙지하고, 웨이트 트레이닝, 트레이닝의 기술과 프로그램, 유연성 강화 트레이닝, 정신력 강화 트레이닝 등을 이해한다. 건강과 운동능력을 유지하고 향상시키는 방법, 운동 경기력 향상, 건강, 체력증가, 부상회복, 체중조절 등을 위한 트레이닝방법 적용의 학습을 통해 기술향상에 필요한 효과적인 지도능력 및 훈련방법을 향상시킬 수 있는 능력을 배양한다. 더불어 운동을 통해 나타나는 기능적인 변화 및 자극에 따른 각종 적응현상을 알아보며, 운동 자극시의 인체 기능은 물론 운동 자극과 환경, 신체적 조건과 능력 등의 관련성에 대해 알아본다.</p> <p>또한 신체의 기본 기능을 알아보고 운동 중 신체내외의 변화를 이해함으로써 운동을 통한 신체훈련효과를 증대시킬 수 있는 방법들을 학습하고 웨이트트레이닝 시 고려되어야 할 요인들과 현장적용의 용이성에 대해 이해함으로써 취업역량을 강화할 수 있도록 한다.</p>				

## 플립러닝 강의콘텐츠 주별 강의내용

주	주 제	세부 내용
1	웨이트트레이닝 기초이론 1	-그립의 종류 - 웨이트트레이닝 용어구성
2	웨이트트레이닝 기초이론 2	-웨이트트레이닝 시 호흡법 : 호기호흡, 흡기호흡, 멈춤호흡 -허리벨트착용법
3	웨이트트레이닝 기초이론(각 부위별 운동명칭 및 Set 구성법)	-각 부위별 운동 명칭에 대하여 학습한다 :등(광배근) :어깨(삼각근) :가슴(대흉근) :복부(복직근, 복사근) -Set구성법에 대하여 학습한다 : Ascending Set : Descending Set : Drop Set
4	광배근 운동에 대한 해부학적 접근 및 웨이트 트레이닝 실습	1.Chinning 2.Lat Machine Pulldown 3.Barbell Rowing 4.Dumbbell Rowing 5.ong dumbbell low 6.T-bar low
5	삼각근 운동에 대한 해부학적 접근 및 웨이트 트레이닝 실습	1. Barbell Press 2. Bihaind neck Press 3. Alternate Dumbbell Press 4. Front Neck 5. Dumbbell Press 6. side later raise 7. Front later raise 8. Back later raise
6	대흉근 운동에 대한 해부학적 접근 및 웨이트트레이닝 실습	1.Bench Press 2. Chest Press 3.Dumbbell Fly 4.Pull over 5. Incline Chest Press 6. Push up
7	복직근 운동에 대한 해부학적 접근 및 웨이트 트레이닝 실습	복직근운동방법의 명칭 및 운동자세 : 싯업, 레그레이즈, 크런치, 리버스크런치, 오블리크크런치, V-up크런치, 시티드니업
8	대퇴, 하퇴 부위 운동에 대한 해부학적 접근 및 웨이트트레이닝 실습	스쿼트, 프론트스쿼트, 시시스쿼트, 런지, 스티프레그데드리프트, 굿모닝, 덩키카프레이즈, 시티드카프레이즈
9	상완이두근, 상완삼두근, 전완근 부위 운동에 대한 해부학적 접근 및 웨이트트레이닝 실습	암컬, 헤머컬, 컨센트레이션컬, 라인트라이셉익스텐션, 킥백, 케이블프레스다운, 리스트컬, 리버스리스트컬
10	웨이트트레이닝 부위별 운동방법(훈련시스템 및 훈련원칙)	선피로훈련시스템, 근육 혼돈의 원칙, 근육 우선의 원칙, 이중분할, 스프리팅 시스템, 컴파운드, 트라이세트, 교차세트, Force negative 시스템, 헤비듀티법, HIT(High Intensity Training)시스템