

강의계획서

2025학년도 2학기

스포츠재활학부

교과목명	웨이트트레이닝							
담당교수	박정범	휴대폰		이메일				
이수구분	전공선택	교과목구분	전공핵심		학점(시수)	2(2)		
진출분야(직업군)	스포츠 및 레크레이션 전문가	대학 핵심 역량 비중 (100점)	전문직무	현장개선	창의성	협업	인성	
직무	건강운동관리		60	15	10	5	10	
수업목표	트레이닝 방법 중 웨이트 트레이닝을 통해 체력의 발달과 근육의 성장에 대한 기초 이론을 습득하여 웨이트 트레이닝의 실제 실시할 수 있도록 한다. 웨이트 트레이닝에 대한 기초이론과 특히 해부학적 기초를 바탕으로 웨이트 트레이닝의 운동 종목마다 실행방법과 주동근을 숙지하도록 한다. 이를 토대로 신체의 각 부위를 웨이트 트레이닝 실시방법과 주동근을 숙지하는데 본 강의의 목표를 둔다.							
교재	[주교재]			상당시간	월			
	new 근력운동 해부학[MARK VELLA][한솔][2021][ISBN:9791190450706]				화			
	[참고도서]				수			
	웨이트 트레이닝[이상욱 외][도서출판 홍경][2009]				목			
					금			
장비 및 도구	웨이트트레이닝 머신 일체, 프레웨이트 장비 일체							
재료 및 자료								
평가계획								
평가항목	평가내용				평가방법	평가지기	평가비중 (100%)	
수행평가	웨이트트레이닝 기본 이론 구술시험				구술형시험	5	20	
	인체 부위별 근비대 향상을 위한 웨이트트레이닝				구술형시험	12		
중간고사	스쿼트, 벤치프레스, 런지 동작				실기시험법	8	30	
기말고사	인체 부위별 근비대 향상을 위한 웨이트트레이닝 실기 및 보디빌딩 포즈				실기시험법	15	30	
출석평가	- 학칙 및 규정에 따름						20	
사이버 강의								
교수학습계획								
교수학습법	플립 러닝		활용중심수업(시연)			KOCW활용		

▣ 주차별 강의계획 ▣

주차	학습목표	주요 학습내용	비고
01주	트레이닝의 개념 인지할 수 있다.	트레이닝의 개념 트레이닝의 원리 트레이닝의 요소 트레이닝에 관련된 이론 강의 진행	
02주	웨이트트레이닝의 원리 인지할 수 있다.	웨이트 트레이닝의 원리1 초보자를 위한 웨이트 트레이닝의 원리 중급자를 위한 웨이트 트레이닝의 원리 웨이트 트레이닝의 원리 이론 강의 진행	
03주	운동강도, 1RM 산출할 수 있다.	근기능강화 웨이트트레이닝	
04주	그립의 인지, 호흡법 숙달할 수 있다.	웨이트트레이닝의 기초기술 실기 지도	
05주	팀워크 및 리더십 역량향상, 스포츠 실기 적용력 강화	전공역량강화를 통한 스포츠 실기 응용 및 팀워크 강화	
06주	다리와 엉덩이 강화운동 기술 습득할 수 있다.	다리와 엉덩이 강화 웨이트트레이닝	
07주	가슴 강화운동 기술 습득할 수 있다.	가슴 강화 웨이트트레이닝	
08주	[중간고사]	중간고사	
09주	등 강화운동 기술 습득할 수 있다.	등 강화 웨이트트레이닝	
10주	어깨 강화운동 기술 습득할 수 있다.	어깨 강화 웨이트트레이닝	
11주	팔 강화운동 기술 습득할 수 있다.	팔 강화 웨이트트레이닝	
12주	복부 강화운동 기술 습득할 수 있다.	복부 강화 웨이트트레이닝	
13주	웨이트트레이닝 종목별 주동근 인지할 수 있다.	웨이트트레이닝 종목별 주동근	
14주	보디빌딩 남자, 여자 규정포즈 인지할 수 있다.	보디빌딩 포즈	
15주	[기말고사]	[기말고사]	

성취수준	교수학습과정을 통해 기대하는 주요 학습내용에 대한 이해와 직무수행능력 성취 및 대학 핵심역량이 달성된 수준 A: 매우 우수, B: 우수, C: 보통, D: 다소 미흡, F: 미흡
공지사항	- 수강 교과목의 성적이 C+~D°인 경우에는 취득학점을 취소하고 재수강 신청이 가능합니다. - 학사일정에 의한 대학휴강, 담당 교수자의 개인휴강은 보강으로 수업을 진행합니다. - 성적 열람 후 해당 과목의 성적 이의신청을 담당교수님께 신청할 수 있습니다.
장애학생 지원안내	본 교과목을 수강하는 장애학생은 수업에 별도 도움이 필요한 경우 장애학생지원센터(031-467-4729)로 필요한 도움을 요청 (예 : 청각-효과적인 학습 효과를 위해 교수와 가장 가깝게 좌석 배치 & 지체장애 및 지적장애 등-시험시간 연장 등)