강 의 계 획 서

2022학년도 1학기

출력일시: 2022.12.16 03:49:44

교과목 개요	교과목번호		이수구분	교양선택
	교과목명 (영문)	트레이닝실습 Training Practice		
	학점 및 주당시간	2학점 2시간 (수업시수: 2시간 이론시수: 0시간 실습시수: 2시간)		
	강의시간	금3,4(본B110)		

교수자 정보	담당교수명	하숙례	전화번호	
	상담장소		이메일	
	상담가능시간			

강 의 개 요 및 목 표	강의개요	강의 일정에 따라 선택된 주제를 중심으로 실기수업을 진행하며, 각 주제별로 실기능력함양을 위주로 건강한 신체 만들기의 기본을 배우고, 스트레칭, 웨이트, 써키트트레이닝의 프로그램을 개인별로 직접 작성하여 내 몸에 맞는 운동방법을 알고, 운동하는 것을 습관화한다.
	강의목표	건강과 체력, 그리고 건전한 몸을 가꾸기 위한 트레이닝의 기본적인 원리와 방법을 수업을 통하여 배움으로서 건강한 삶의 영위와 삶의 질을 윤택하게 하고, 현대 사회에서 자기관리의 기본인 건강한 몸매 관리를 습관화하여 사회에서의 경쟁력을 갖추고자하는 데 그 목적이 있다.

강의교재 및 참고문헌	주교재	몸매만들기와 보디빌딩 이한경 외 9명 광림북하우스 2011
	강의자료 및 참고문헌	0 . 0 . 0

수업 형태	대면, 동영상, 실시간
강의진행방법	강의, 토의 및 토론, 실기 및 실습, 플립드 러닝, 온라인강의

활용기자재 및 매체	빔 프로젝터웨이트트레이닝 기구

역량명	핵심역량	전공역량
M(소통)		

01주차	단원명	OT, 운동 시 지켜야 할 원칙 및 기초지식
	수업내용	강의계획서영상(과목소개, 자기소개, 평가방법, 강의계획 등), 웨이트 트레이닝의 기본원리 및 트레이닝을 하는 이유
02주차	단원명	Weight-Training 기구소개 및 운동방법소개
	수업내용	웨이트 트레이닝 운동 기자재 소개(트레이닝의 기자재 소개 및 사용방법), 신체부위별 트레이닝 방법(가슴과 어깨부위의 트레이닝 방법)
03주차	단원명	Weight-Training 프로그램의 이해
	수업내용	웨이트 트레이닝의프로그램에 대한 기본지식, 운동프로그램의 상식
04주차	단원명	운동의 필요성과 효과 & 복부-코어운동과 스쿼아트-데드리프트 운동방법
	수업내용	운동을 하는 이유(이론), 복부-코어운동과 스쿼아트-데드리프트의 운동방법(이론 및 실기)
05주차	단원명	웨이트 트레이닝 방법1(상체운동방법)
	수업내용	신체부위별 트레이닝 방법Ⅰ(가슴과 어깨부위의 트레이닝 방법)
06주차	단원명	웨이트 트레이닝 방법2(하체운동방법)
	수업내용	신체부위별 트레이닝 방법Ⅱ(전신, 하체부위 트레이닝 방법)

07주차	단원명	유산소운동의 효과와 써키트 트레이닝 소개
	수업내용	유산소운동의 효과, 써키트 트레이닝 실전 운동방법
08주차	단원명	중간고사
	수업내용	중간시험
09주차	단원명	준비운동과 운동형태의효과와 단점
	수업내용	준비운동의 효과와 필요성, 유,무산소운동과 혼합운동, 근력운동 형태의 장단점 및 효과에 대한 이해
10주차	단원명	근력운동의 효과 및 웨이트 트레이닝 실전운동
	수업내용	근력운동(웨이트 트레이닝)의 효과 및 웨이트 트레이닝의 실전(실기)
11주차	단원명	초보자의 웨이트 트레이닝 프로그램 작성법
	수업내용	초보자를 위한 운동 상식, 웨이트 프로그램 만들기, 나에게 맞는 운동 프로그램 적용하기
12주차	단원명	웨이트 트레이닝 실전운동과 홈트레이닝(코어운동 및 복근운동)
	수업내용	건강한 몸매만들기 위한 웨이트 트레이닝 실전운동과 홈트레이닝(코어운동 및 복근운동)
13주차	단원명	웨이트 트레이닝 실전운동과 홈트레이닝(상체운동)
	수업내용	건강한 몸매만들기 위한 웨이트 트레이닝 실전운동과 홈트레이닝(상체운동)
14주차	단원명	웨이트 트레이닝 실전운동과 홈트레이닝(하체운동)
	수업내용	건강한 몸매만들기 위한 웨이트 트레이닝 실전운동과 홈트레이닝(하체운동)
15주차	단원명	기말고사
	수업내용	기말시험

평가요소	평 가 방 법		P-NP	반영비율(%)	만점점수
출석				20	20
중간평가	중간시험(대면-실기시험, 비대면-이론주관식시험)			30	30
기말평가	기말시험(대면-실기시험, 비대면-이론주관식시험)			40	40
과제	자신에게 맞는 웨이트트레이닝 프로그램 만들기			10	10
기타		기타항목명		0	0
합 계				100	-

과제명 및 과제작성 방법	평가기준	제출일	제출 방법
자신에게 맞는 웨이트트레이닝 프로그램 만들기	창의성/문제해결/단계별 적용	14주차 과제 제출일	온라인 E-class 제출

수업과의 유의사항	※코로나19로 인한 비대면강의가 전개되는 점과 코로나19 종식 정도에 따라 학사 일정이 변동되오니 양해 바랍니다. - 매 강의마다 강의 자료를 E-class에 올리고, 그 자료로 강의를 전개하니 교재 구입은 하지 않아도 됩니다. - 현 시점에서 비대면강의(온라인영상강의와 실기지도강습(영상), 실시간Zoom강의)가 기본입니다만 코로나19 종식 여부에 따라 대면강의로 변동될 수 있습니다. 따라서 트레이닝실습 교과목은 이론과 실기를 모두 학습하여야 하는 과목입니다만 실기수업을 직접 할 수 없고 강습을 하는 것을 영상으로 보며 배워야 할 가능성이 높습니다. 실기(신체적습득)로만 학습하기를 원하는 학생들은 대면수업의 가능성이 낮아보이니만큼 수강신청을 할 때 감안해서 하시기 바랍니다.
교육배려자 학습자원 및 환경에 대한 유의사항	본 과목을 수강하는 학생이 별도 도움이 필요한 경우 담당교수님과 협의 후 필요한 도움을 요청하시기 바랍니다.[예: 대필지원, 이동지원, 수업자료(인쇄물) 제공, 수업자료 확대, 시험문제지 활자크기 확대, 보조기기(확대경) 제공, 대안적 형태의 자료(데이지 도서, 음성도서, 점자도서 등) 제공, 강의자를 정면에서 가까이 볼 수 있는 좌석 지정, 얼굴 마주보고 강의하기, 명확한 발음(입모양)으로 강의하기, 휠체어 접근 가능한 강의실 좌석 배치 등] (장애학생지원센터 031-450-5390)