

# 수업 계획서

2021학년도 2학기 나사렛대학교 학점은행제

1. 강의개요					
학습과목명	트레이닝방법론	학점	3	주당시간	3
강의시간	일 14:30 ~ 17:10	강 의 실	제2창학관	수강대상	체육학
강좌기간	2021.09.05. - 2021.12.12		202,203,602,603,605		
교·강사명		교·강사 전화번호		E-mail	
2. 교과목 학습목표					
스포츠 과학자로서 효과적인 트레이닝 프로그램을 설계하고 실행하기 위하여 최신 이론과 생리적 기초, 해부학적 이해를 바탕으로 실제 스포츠에서의 사례를 적용하여 트레이닝의 원리와 개인별 반응, 근육의 능력과 트레이닝의 특정적 효과, 에너지능력, 무산소와 유산소의 구성요소와 트레이닝의효과, 부상과 질병예방, 과도한 훈련의 부작용 등을 이해하여 신체능력향상의 목적을 달성하기 위하여 자신만의 트레이닝 방법론을 개발하고 이해하여 효과적인 훈련방법과 지도능력을 학습한다.					
3. 교재 및 참고문헌					
- 주교재 : 트레이닝 방법론 / 김창국 외 1명 / 대경북스 / 2014					
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용					
주별	차시	수업(강의·실습·실기 등) 내용	과제 및 기타 참고사항		
제 1 주	1	강의주제: 트레이닝의 과학적 접근. 강의목표: 체력의 정의와 구성요소, 트레이닝 프로그램의 구성, 신체구조와 기능, 멘탈 트레이닝의 이해. 강의세부내용: ① 트레이닝 이론, 체력과 트레이닝 ② 트레이닝의 특성과 원칙, 트레이닝 프로그램. ③ 신체의 구조와 기능, 발육발달에 따른 트레이닝.	주교재 pp.26-71. 수업자료: 교재, 저널, 웹사이트. 기자재: 빔프로젝트, 전동스크린.		
	2	강의세부내용: ① 트레이닝 이론, 체력과 트레이닝 ② 트레이닝의 특성과 원칙, 트레이닝 프로그램. ③ 신체의 구조와 기능, 발육발달에 따른 트레이닝.			
	3	수업방식: 강의식			
제 2 주	1	강의주제: 움직임의 특성과 메카니즘. 강의목표: 움직임의 특성, 바이오 메카닉스의 활용, 동작의 메카니즘 분석.	주교재 pp.72-95. 수업자료: 교재 및 유인물, 저널. 기자재: 빔프로젝트, 전동스크린.		
	2	강의세부내용: ① 움직임과 운동의 특성 ② 바이오메카닉스의 활용, 걸기의 메커니즘 ③ 달리기 메커니즘, 던지기의 메커니즘			
	3	수업방식: 강의식			
제 3 주	1	강의주제: 트레이닝의 종류와 방법 강의목표: 크로스 트레이닝, 스테빌리티 트레이닝, 볼 트레이닝, 민첩성 트레이닝 등 각종 트레이닝의 이해	주교재 pp.96-151. 부교재 수업자료: 교재 및 유인물. 기자재: 빔프로젝트, 전동스크린. 자유토론: 효과적인 트레이닝.		
	2	강의세부내용: ① 크로스 트레이닝, 스테빌리티 트레이닝 ② 메디신볼 엑서사이즈, 민첩성 트레이닝, 스프린트 어시스티드, 레지스티드 트레이닝.			
	3	③ 웨이트 트레이닝, 서킷 트레이닝, 에어로빅스 트레이닝, 인터벌 트레이닝 수업방법: 강의식, 토론			

제 4 주	1	강의주제: 트레이닝 지도자의 역할. 강의목표: 트레이닝 지도자의 정의와 필요성, 역할과 업무, 상황별 활동, 행동규범, 윤리 강의세부내용:	주교재 pp.152-169. 참고문헌 수업자료: 교재 및 유인물. 기자재: 빔프로젝트, 전동스크린, 음향장치. 동영상: 운동지도자 다큐.
	2	① 트레이닝 지도자의 정의, 필요성 ② 트레이닝 지도자의 역할과 업무, 자질, 능력 ③ 트레이닝 지도자의 행동과 윤리, 개인정보보호와 비밀엄수 의무	
	3	수업방법: 강의식	
제 5 주	1	강의주제: 트레이닝계획. 강의목표: 트레이닝의 원리와 원칙, 계획수립방법, 트레이닝 기간설정 모델과 원리.	주교재 pp.170-191. 수업자료: 교재 및 유인물. 기자재: 빔프로젝트, 전동스크린, W 음향장치. 동영상: 건강운동 트레이닝법.
	2	강의세부내용: ① 트레이닝의 정의, 트레이닝의 원리와 원칙 ② 트레이닝 계획의 수립, 트레이닝 프로그램의 작성 ③ 기간나누기, 기간나누기의 필연성, 기본모델	
	3	수업방법: 강의식	
제 6 주	1	강의주제: 근력트레이닝의 효과와 프로그램. 강의목표: 근력트레이닝 프로그램의 구성요소, 부하의 설정과 조건, 프로그램의 작성과 설정법.	주교재 pp.192-213. 참고문헌. 수업자료: 교재, 유인물. 기자재: 빔프로젝트, 전동스크린. 자유토론: 근력트레이닝 효과.
	2	강의세부내용: ① 근력트레이닝의 효과 ② 근력트레이닝의 구성요소, 엑서사이즈의 분류와 선택, 배열 ③ 부하의 설정, 조건설정, 특수한 트레이닝 시스템, 프로그램의 분할.	
	3	수업방식: 강의식, 토론	
제 7 주	1	강의주제: 파워와 파워향상 트레이닝 강의목표: 파워의 요소와 발휘양식의 분류, 측정방법, 파워향상 트레이닝의 종류와 특징, 응용방법.	주교재 pp.214-231. 참고문헌. 수업자료: 교재, 유인물. 기자재: 빔프로젝트, 전동스크린.
	2	강의세부내용: ① 스포츠와 일상생활동작에서의 파워. ② 힘을 내는 속도, 파워발휘양식의 분류, 파워의 측정.	
	3	③ 파워향상 트레이닝의 종류와 특징, 응용. 수업방식: 강의식	
제 8 주	1	중간고사: 이론시험. 강의주제: 지구력, 지구력향상 트레이닝프로그램 강의목표: 지구력의 정의, 에너지공급 시스템, 유산소트레이닝, 무산소 트레이닝, 지구력향상 트레이닝.	주관식, 객관식 시험. 주교재 pp.232-246. 수업자료: 주교재, 유인물. 기자재: 빔프로젝트, 전동스크린. 자유토론: 무산소 트레이닝 종류.
	2	강의세부내용: ① 지구력, 지구력향상 트레이닝 ② 무산소지구력향상 트레이닝의 효과,	
	3		

		지구력향상 트레이닝 프로그램작성의 실제 수업방법: 강의식, 토론.	
제 9 주	1	강의주제: 스피드 및 민첩성. 강의목표: 스피드 및 민첩성의 정의, 향상요인, 크어 스트레칭의 중요성과 향상요인, 프로그램 설정법.	주교재 pp.247-260. 부교재 수업자료: 교재 및 유인물.
	2	강의세부내용: ① 유연성의 정의, 관절의 가동범위. ② 스트레칭의 정의, 스태틱 스트레칭, 동적 스트레칭. ③ 맨손저항 스트레칭, 단계적 스트레칭, 스트레칭과 스포츠상해	기자재: 빔프로젝트, 전동스크린, 음향장치. 동영상: 가정에서 쉽게 할 수 있는 스트레칭.
	3	수업방식: 강의식.	
제 10 주	1	강의주제: 유연성과 스트레칭. 강의목표: 유연성의 정의와 유연성을 향상시키는 스트레칭 프로그램.	주교재 pp.261-270. 수업자료: 교재 및 유인물'
	2	강의세부내용: 스피드와 민첩성, 향상요인. 강의세부내용: 기초근력, 코어트렌스의 중요성	기자재: 빔프로젝트, 전동스크린.
	3	강의세부내용: 스피드에 관련된 동작테크닉, 반작용을 강화시키는 요인. 수업방식: 강의식, 토론.	자유토론: 요가와 스트레칭.
제 11 주	1	강의주제: 워밍업과 쿨링다운. 강의목표: 워밍업과 쿨링다운의 실시이유, 효과, 실제 적용 방법.	주교재 pp.271-276. 참고문헌
	2	강의세부내용: ① 워밍업의 정의, 효과, 분류 ② 워밍업의 실제, 수동적 및 개인별워밍업, 일반적 워밍업.	수업자료: 교재 및 유인물. 기자재: 빔프로젝트, 전동스크린.
	3	③ 쿨링다운의 효과. 수업방식: 강의식.	
제 12 주	1	강의주제: 특수집단을 위한 트레이닝 프로그램. 강의목표: 대사증후군, 고령자, 임산부, 어린이 등 특수집단을 대상으로 하는 트레이닝 프로그램의 고려사항과 가이드라인	주교재 pp.277-308. 부교재 수업자료: 교재, 웹사이트, 저널.
	2	강의세부내용: ① 대사증후군에 대한 트레이닝 프로그램 ② 고령자에 대한 트레이닝 프로그램 ③ 임산부에 대한 트레이닝 프로그램, 어린이에 대한 트레이닝 프로그램.	기자재: 빔프로젝트, 전동스크린, 음향장치.
	3	수업방식: 강의식.	동영상: 노년기 질병 극복 사례
제 13 주	1	강의주제: 상해발생부터 복귀까지의 운동재활. 강의목표: 운동재활에 필요한 검사, 프로그램 작성법, 단계적인 운동재활 프로그램.	주교재 pp.309-328. 과제: 건강증진을 위한 트레이닝 방법의 적용사례 조사.
	2	강의세부내용: ① 스포츠 선수의 재활.	수업자료: 교재 및 유인물. 기자재: 빔프로젝트, 전동스크린. 자유토론: 오버트레이닝.

	3						
제 14 주	1	강의주제: 트레이닝 효과의 측정과 평가. 강의목표: 측정 및 평가의 목적, 측정의 조건과 오차관리, 측정 및 평가의 실제 적용법 강의세부내용:	주교재 pp.329-347. 부교재. 교재 및 유인물, 웹사이트. 기자재: 빔프로젝트, 전동스크린.				
	2	① 트레이닝 지도에서의 측정과 평가 ② 측정의 조건, 측정치와 오차, 테스트의 관리와 순서 ③ 측정과 평가의 실제.					
	3	수업방식: 강의식					
제 15 주	1	기말고사: 이론시험 강의주제: 멘탈트레이닝의 심화 강의목표:	주관식, 객관식 시험. 보조교재 및 참고문헌. 교재 및 유인물. 기자재: 컴퓨터, 빔프로젝트. 자유토론: 멘탈강화훈련법.				
	2	① 멘탈트레이닝의 정의, 멘탈트레이닝의 필요성, 적용사례, 훈련법.					
	3	② 멘탈트레이닝의 정의와 실제. ③ 동기부여와 경기성적의 관계. 수업방식: 강의식, 토론					
<b>5. 성적평가 방법</b>							
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고	
30%	30%	15%	15%	10%	100%		
<b>6. 수업 진행 방법</b>							
- 강의, 질의응답, 발표 및 피드백							
<b>7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항</b>							
<b>8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)</b>							
<b>9. 강의유형</b>							