

# 수업계획서

2020학년도 2학기 나사렛대학교 학점은행제

1. 강의개요					
학습과목명	트레이닝론	학점	3	주당시간	3
강의시간	화 13:10~15:00	강 의 실	제2창학관 202,203,602,603,605	수강대상	태권도,체육학 전공
강좌기간	2020.09.01.~2020.12.08				
교·강사명	미정	교·강사 전화번호		E-mail	
2. 교과목 학습목표					
<p>트레이닝은 현대인의 건강문제를 해결하고 스포츠 지도자에게는 스포츠(운동) 수행능력, 스포츠 기술 수준, 경기수행능력의 향상을 위해 주로 활용되어 왔다. 또한, 현대인의 건강과 체력을 유지·증진시키는데 도움을 주며, 신체적, 정신적, 심리적 상태의 개선으로 삶의 질을 향상시키는데 매우 중요한 역할을 담당하고 있으며, 스포츠 현장에서는 스포츠 지도자 및 운동선수의 체력과 기술을 강화시켜 경기력을 향상에 도움을 주는 학문분야이다.</p> <p>1) 트레이닝의 생리학적, 이론학적 기초를 이해할 수 있다.                  2) 트레이닝과 체력의 개념을 이해할 수 있다.                  3) 트레이닝 운동처방의 개념, 구성요소, 구성원리, 계획, 평가를 이해할 수 있다.                  4) 트레이닝과 에너지 시스템을 이해할 있다.                  5) 트레이닝의 종류(유형), 방법, 역할을 이해할 수 있다.                  6) 파워 웨이트 트레이닝의 기술과 프로그램을 이해할 수 있다.                  7) 근력 트레이닝, 지구력, 유연성, 민첩성, 스피드 향상을 위한 트레이닝 프로그램을 이해할 수 있다.</p>					
3. 교재 및 참고문헌					
- 주교재 : 체력육성을 위한 트레이닝 방법론 / 천길영, 김경식 저 / 대경북스 / 2008 - 부교재 : 체력 및 퍼포먼스 향상을 위한 트레이닝 방법론 / 김창국, 박상용 저 / 대경북스 / 2014					
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용					
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용	과제 및 기타 참고사항		
제 1주	1	1)강의주제: 제1장. 트레이닝의 생리학적 기초 2)강의목표: ① 운동과 골격계를 이해한다. ② 운동과 근육계를 이해한다. ③ 운동과 호흡계를 이해한다. ④ 운동과 순환계를 이해한다. ⑤ 운동과 신경계를 이해한다.	1. 강의계획서 배부 2. 오리엔테이션 3. 주교재 / 부교재 4. 강의 파워포인트		
	2	3)강의세부내용: ① 운동과 골격계(골격계의 기능, 운동의 효과) ② 운동과 근육계(근육계의 기능, 운동의 효과) ③ 운동과 호흡계(호흡계의 기능, 운동의 효과) ④ 운동과 순환계(순환의 기능, 운동의 효과) ⑤ 운동과 신경계(신경의 기능, 운동의 효과)			
	3	- 수업방법: 강의, 질의응답			
제 2주	1	1)강의주제: 제2장. 골격근의 구조와 근수축 메커니즘 2)강의목표: ① 골격의 구조를 설명할 수 있다 ② 근수축의 형태를 설명할 수 있다 ③ 인체 각 부위의 근육을 설명할 수 있다	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트		
	2	3)강의세부내용: ① 골격근의 구조(근육의종류, 근육의구조, 근육의수축, 운동단위, 근섬유의종류)			
	3	② 근수축의 형태(등척성 수축, 등장성수축, 등속성 수축) ③ 인체 각 부위의 근육(두부의 근, 목의 근, 몸통의 근,상지의근, 하지의근) - 수업방법: 강의, 질의응답			
제 3주	1	1)강의주제: 제3장 트레이닝과 체력의 개념 2)강의목표:	1. 주교재 2. 부교재		

	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 트레이닝의 이해를 설명할 수 있다.</li> <li>② 체력의 이해를 설명할 수 있다.</li> <li>③ 트레이닝과 건강, 체력을 설명할 수 있다.</li> <li>④ 트레이닝의 효과를 설명 할 수 있다.</li> </ul> <p>3)강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 트레이닝의 이해(트레이닝의개념 및 목적, 트레이닝의내용에 따른 분류, 트레이닝 형식에 따른 분류, 트레이닝의 요소, x, 레이닝의 기본 절차)</li> <li>② 체력의 이해(체력의 개념, 체력의 요소, 체력의측정 및 결과)</li> <li>③ 트레이닝과 건강, 체력</li> <li>④ 트레이닝의 효과(체력강화, 생활의 활력소, 근력 및 근육크기의 증가, 비만의 해소, 부상방지와 재활, 관절질환 및 요통 예방)</li> </ul> <p>- 수업방법: 강의, 질의응답</p>	3. 강의 파워포인트
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 트레이닝의 이해(체력의 개념, 체력의 요소, 체력의측정 및 결과)</li> <li>③ 트레이닝과 건강, 체력</li> <li>④ 트레이닝의 효과(체력강화, 생활의 활력소, 근력 및 근육크기의 증가, 비만의 해소, 부상방지와 재활, 관절질환 및 요통 예방)</li> </ul> <p>- 수업방법: 강의, 질의응답</p>	
제 4주	1	<p>1)강의주제: 제4장 트레이닝 운동처방</p> <p>2)강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 트레이닝 운동처방의 이해를 설명할 수 있다</li> <li>② 트레이닝 운동처방의 원리를 설명할 수 있다</li> <li>③ 트레이닝 운동처방의 계획과 평가를 설명할 수 있다</li> </ul> <p>3)강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 트레이닝 운동처방의 이해(트레이닝 운동처방의 개념,트레이닝 운동처방의 요소)</li> <li>② 트레이닝 운동처방의 원리(근력 트레이닝, 심폐지구력 강화 트레이닝, 유연성 트레이닝)</li> <li>③ 트레이닝 운동처방의 계획과 평가(트레이닝 계획의 원칙,트레이닝 내용의 구성, 트레이닝의주기)</li> </ul> <p>- 수업방법: 강의, 질의응답</p>	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 트레이닝 운동처방의 이해(트레이닝 운동처방의 개념,트레이닝 운동처방의 요소)</li> <li>② 트레이닝 운동처방의 원리(근력 트레이닝, 심폐지구력 강화 트레이닝, 유연성 트레이닝)</li> </ul>	
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>③ 트레이닝 운동처방의 계획과 평가(트레이닝 계획의 원칙,트레이닝 내용의 구성, 트레이닝의주기)</li> </ul> <p>- 수업방법: 강의, 질의응답</p>	
제 5주	1	<p>1)강의주제: 제5장 트레이닝과 에너지 시스템</p> <p>2)강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 에너지 시스템을 설명할 수 있다.</li> <li>② 에너지 영양소를 설명할 수 있다.</li> <li>③ 보충제와 식이요법을 설명할 수 있다.</li> <li>④ 아미노산과 보충제를 설명할 수 있다.</li> <li>⑤ 술,니코틴과 근육의 성장을 설명할수 있다.</li> </ul> <p>3)강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 에너지 시스템(ATP-PC 시스템, 젖산 시스템, 유산소 시스템)</li> <li>② 에너지 영양소(탄수화물, 단백질, 지방)</li> <li>③ 보충제와 식이요법</li> <li>④ 아미노산과 보충제(아미노산이란, 생물이용성, 보디빌딩에의 응용, 직행 아미노산, 에너지를 위한 아미노산, 마미노산과 지방감량, 그늘의 이화작용 억제)</li> <li>⑤ 술, 니코틴과 근육의 성장(술과 근육의 성장, 니코틴과 근육의 성장)</li> </ul> <p>- 수업방법: 강의, 질의응답</p>	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 에너지 시스템(ATP-PC 시스템, 젖산 시스템, 유산소 시스템)</li> <li>② 에너지 영양소(탄수화물, 단백질, 지방)</li> <li>③ 보충제와 식이요법</li> </ul>	
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ 아미노산과 보충제(아미노산이란, 생물이용성, 보디빌딩에의 응용, 직행 아미노산, 에너지를 위한 아미노산, 마미노산과 지방감량, 그늘의 이화작용 억제)</li> <li>⑤ 술, 니코틴과 근육의 성장(술과 근육의 성장, 니코틴과 근육의 성장)</li> </ul> <p>- 수업방법: 강의, 질의응답</p>	
제 6주	1	<p>1)강의주제: 제6장. 트레이닝의 종류와 방법</p> <p>2)강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 아이소메토릭 트레이닝을 설명 할수 있다.</li> <li>② 아이소토닉 트레이닝을 설명할 수 있다.</li> <li>③ 아이소키네틱 트레이닝을 설명 할수 있다.</li> <li>④ 플라이오메토릭 트레이닝을 설명할수 있다.</li> <li>⑤ 서키토레이닝을 설명할 수 있다.</li> <li>⑥ 인터벌트레이닝 를 설명할 수 있다.</li> <li>⑦ 파트랙트레이닝 을 설명할 수 있다.</li> <li>⑧ 웨이트 트레이닝을 설명할 수 있다.</li> </ul> <p>3)강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 아이소메토릭트레이닝(아이소메토릭의개념, 아이소메토릭의 운동부하 조건, Hettinger의이론, 아이소메토릭의 문제점, 아이소메토릭의 장점, 최근의 아이소메토릭)</li> <li>② 아이소메토닉 트레이닝(아이소키네틱 트레이닝의 개념,아이소메토닉의 부하강도,운동요령,3세트이상의운동)</li> <li>③ 아이소키네틱 트레이닝(아이소키네틱 트레이닝의 개념과 특성, 아</li> </ul>	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>② 아이소메토닉 트레이닝(아이소키네틱 트레이닝의 개념,아이소메토닉의 부하강도,운동요령,3세트이상의운동)</li> <li>③ 아이소키네틱 트레이닝(아이소키네틱 트레이닝의 개념과 특성, 아</li> </ul>	

	3	<p>이소키네틱 트레이닝의 장점, 아이소키네틱 트레이닝의 단점)</p> <p>④ 플라이오메트릭 트레이닝(플라이오메트릭 트레이닝의 역사, 플라이오메트릭 트레이닝의 개념, 플라이오메트릭 트레이닝의 특성 및 종류, 플라이오메트릭 트레이닝방법)</p> <p>⑤ 서킷트레이닝(서킷트레이닝의 개념, 서킷트레이닝시 고려사항, 서킷트레이닝 프로그램, 서킷트레이닝의 실제)</p> <p>⑥ 인터벌트레이닝(인터벌트레이닝의 개념, 트레이닝의 계획 및 관리, 무산소 파워트레이닝, 유산소 트레이닝, 인터벌 트레이닝의 사례)</p> <p>⑦ 파트랙 트레이닝(파트랙 트레이닝의 개념, 파트랙 트레이닝의 사례)</p> <p>⑧ 웨이트 트레이닝(웨이트트레이닝의 개념, 웨이트트레이닝의 목적, 웨이트트레이닝의 실시단계, 웨이트트레이닝의 안전수칙)</p> <p>- 수업방법: 강의, 질의응답</p>	
제 7주	1 2 3	<p>중간고사(객관식, 주관식 )</p>	
제 8주	1 2 3	<p>1)강의주제: 제7장 파워 웨이트 트레이닝의 기술과 프로그램</p> <p>2)강의목표:</p> <p>① 파워 웨이트 트레이닝의 기술을 설명할 수 있다.</p> <p>② 파워 웨이트 트레이닝 프로그램을 설명할 수 있다.</p> <p>3)강의세부내용:</p> <p>① 파워 웨이트 트레이닝의 기술(초보자의 트레이닝 원리, 중급자 트레이닝 원리, 상급자 트레이닝 원리)</p> <p>② 파워 웨이트 트레이닝 프로그램(파워 웨이트트레이닝 프로그램 구성 요소, 파워 웨이트 트레이닝 프로그램 구성, 파워웨이트 트레이닝 프로그램구성사례1, 파워 웨이트 트레이닝 프로그램 구성 사례2, 파워 웨이트 트레이닝 프로그램 지도안 예시)</p> <p>- 수업방법: 강의, 질의응답, 동영상시청</p>	<p>1. 주교재</p> <p>2. 부교재</p> <p>3. 강의 파워포인트</p> <p>4. 동영상</p>
제 9주	1 2 3	<p>1)강의주제: 제8장 파워 웨이트 트레이닝의 실제</p> <p>2)강의목표:</p> <p>① 준비, 정리 운동을 설명 할 수 있다.</p> <p>② 파워 웨이트트레이닝의 실재를 설명 할 수 있다.</p> <p>3)강의세부내용:</p> <p>① 준비, 정리 운동(하체 스트레칭, 상체스트레칭)</p> <p>② 파워 웨이트트레이닝의 실제(승모근 강화 운동, 삼각근 강화 운동, 대흉근 강화 운동, 광배근 강화 운동, 상완이두근 강화 운동, 전완근 강화 운동, 대퇴근 강화 운동, 비복근 강화 운동)</p> <p>- 수업방법: 강의, 질의응답, 동영상시청</p>	<p>1. 주교재</p> <p>2. 부교재</p> <p>3. 강의 파워포인트</p> <p>4. 동영상</p>
제 10주	1 2 3	<p>1)강의주제: 제9장 지구력 향상 트레이닝 프로그램</p> <p>2)강의목표:</p> <p>① 지구력의 정의를 설명할 수 있다.</p> <p>② 유산소 지구력향상 트레이닝의 변화를 설명할 수 있다.</p> <p>③ 무산소 지구력향상 트레이닝의 효과를 설명할 수 있다.</p> <p>④ 지구력 향상을 위한 트레이닝 프로그램을 설명할 수 있다.</p> <p>⑤ 지구력 향상을 위한 트레이닝 프로그램 작성을 설명할 수 있다.</p> <p>3)강의세부내용:</p> <p>① 지구력이란?(유산소지구력, 무산소지구력)</p> <p>② 에너지공급 기구에서 유산소대사와 무산소대사</p> <p>③ 유산소지구력 향상 트레이닝 변화(심장혈관계통, 신지대사, 호흡계통, 골격계통, 체성분, 내분비계통의 변화)</p> <p>④ 무산소지구력 향상 트레이닝의 효과(고강도운동에 대한 내성성향, 유산소대사의 향상, 신경계통의 적응력 향상)</p> <p>⑤ 지구력 향상 트레이닝 프로그램 작성의 기본(트레이닝의 유형, 방법, 트레이닝 빈도, 시간, 강도, 장기적 트레이닝 계획)</p> <p>⑥ 지구력 향상 트레이닝 프로그램 작성의 실제(건강증진 목적으로 하는 지구력 향상 트레이닝 프로그램)(연령에 따른 지구력 향상 트레이닝 프로그램, 스포츠 선수의 경기력 향상을 위한 지구력 향상 트레이닝 프로그램)</p> <p>- 수업방법: 강의, 질의응답</p>	<p>1. 주교재</p> <p>2. 부교재</p> <p>3. 강의 파워포인트</p>
제 11주	1	<p>1) 강의주제: 제10장 유연성과 스트레칭 프로그램</p>	<p>1. 주교재</p>

	2	2) 강의목표: ① 유연성의 정의를 설명할 수 있다. ② 스트레칭의 정의를 설명할 수 있다. ③ 스트레칭의 유형을 설명할 수 있다. ④ 스트레칭과 스포츠 상해의 관계를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용: ① 유연성이란, 관절가동범위의 제한인자 ② 스트레칭이란, 정적 스트레칭, 스태틱 스트레칭 ③ 맨손저항 스트레칭, 셀프 스트레칭과 파트너 스트레칭 ④ 단계적인 스트레칭 ⑤ 스트레칭과 스포츠 상해 - 수업방법: 강의, 질의응답, 동영상시청	2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 동영상
제 12주	1	1) 강의주제: 제11장. 스피드, 민첩성 향상 트레이닝 프로그램 2) 강의목표: ① 스피드, 민첩성의 정의를 설명할 수 있다. ② 스피드, 민첩성을 향상시키는 요인을 설명할 수 있다. ③ 기초근력, 최대근력 및 파워 향상을 설명할 수 있다. ④ 코어 스트렝스의 중요성을 설명할 수 있다. ⑤ 스피드에 관련된 동작 테크닉의 획득을 설명할 수 있다. ⑥ 스피드, 민첩성 향상 트레이닝 프로그램을 설명할 수 있다.	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트
	2	3) 강의세부내용: ① 스피드, 민첩성 ② 스피드, 민첩성을 향상시키는 요인 ③ 기초 근력, 최대 근력 및 파워의 향상 ④ 코어스트렝스의 중요성 및 효과 ⑤ 스피드에 관련된 동작 테크닉의 획득(스타트, 가속, 최대속력) ⑥ 스피드, 민첩성을 향상시키는 요인 및 트레이닝 프로그램 - 수업방법: 강의, 질의응답	
	3		
제 13주	1	1) 강의주제: 제10장 정신력 강화 트레이닝 2) 강의목표: ① 정신력 강화 트레이닝의 이해를 설명할 수 있다. ② 정신력 강화 트레이닝의 유형을 설명할 수 있다. ③ 심리기술훈련의 설계 방법을 설명할 수 있다.	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트
	2	3) 강의세부내용: ① 정신력 강화 트레이닝의 이해(정신력 강화 트레이닝의 개념, 정신력 강화 트레이닝의 효과) ② 정신력 강화 트레이닝의 유형(상상훈련, 자기확신 훈련, 점진적 이완훈련)	
	3	③ 심리기술훈련의 설계 방법(심리기술훈련 기초 지식, 심리기술훈련의 단계, 심리기술훈련 프로그램의 개발과 실천 절차) - 수업방법: 강의, 질의응답	
제 14주	1	1) 강의주제: 체력 및 트레이닝 효과의 측정, 평가 2) 강의목표: ① 트레이닝 지도에서 측정과 평가의 정의를 설명할 수 있다. ② 트레이닝 지도에서 측정과 평가의 목적을 설명할 수 있다. ③ 트레이닝 지도에서 측정의 유형, 평가의 실재를 설명할 수 있다.	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 강의, 조별발표, 질의응답 및 토론
	2	3) 강의세부내용: ① 측정, 평가란 무엇인가 ② 측정, 평가의 목적, 측정, 평가의 단계적 구분 ③ 측정의 조건, 측정치와 측정오차 ④ 측정의 형태와 체성분의 측정과 평가 ⑥ 근력, 근지구력, 근파워의 측정과 평가 ⑦ 점프력, 순발력 측정과 평가 ⑧ 민첩성의 측정과 평가 ⑨ 유연성의 측정과 평가	
	3		
제 15주	1		
	2	기말고사(객관식, 주관식 )	
	3		

5. 성적평가 방법						
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
35%	35%	15 %	15 %	0 %	100 %	
6. 수업 진행 방법						
- 강의, 질의응답, 동영상시청						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						
-						
8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)						
-						
9. 강의유형						
이론중심( ), 토론, 세미나 중심( ), 실기 중심( ), 이론 및 토론, 실기, 세미나 병행( ● ), 이론 및 실험, 실습 병행( ), 이론 및 실기 병행( ),						