

강 의 계 획 서

교육과정	학점은행제	회 차	체육학 (주말A)		
개설과목	트레이닝 방법론	학 점	3	수강료	300,000원
교 수	채창훈	휴대폰		이메일	

교 재	교 재 명		저 자	출 판 사
주 교 재	트레이닝론	2008	체육과학연구원	대한미디어
부 교 재				

수업목표	선수훈련지도 및 일반인 운동지도나 운동처방을 위한 과학적인 기초지식을 이해하고, 트레이닝을 과학적으로 실시하는데 필요한 트레이닝 방법론과 스포츠생리학적 지식, 그리고 트레이닝의 원리와 계획의 수립, 트레이닝 프로그램의 설계, 근육기능 및 심폐기능 향을 위한 트레이닝 방법 등을 알아본다.							
오리엔테이션 내용	15주 수업 내용에 대한 전반적인 설명 및 평가 방법							
교수방법	교수 직강							
성적평가방법	중간고사	40%	기말고사	40%	과제	10%	기타	10%

주 차	강 의 내 용	비 고
1	1) 강의제목 : 오리엔테이션 2) 강의주제 : 트레이닝방법론의 개요 3) 강의세부내용 : 강의진행방식 및 학습내용 소개	
2	1) 강의제목 : 트레이닝의 기초 2) 강의주제 : 트레이닝의 이해 및 체력 3) 강의세부내용 : 트레이닝의 개념, 목적과 목표, 체력의 개념과 운동능력, 체력요소의 상호관계	주교재 p.3-22
3	1) 강의제목 : 트레이닝의 기초 2) 강의주제 : 트레이닝의 이해 3) 강의세부내용 : 트레이닝의 효과, 근기능 및 순환기능 트레이닝의 기초 및 적응	주교재 p.23-26
4	1) 강의제목 : 트레이닝의 기초 2) 강의주제 : 근수축 운동 3) 강의세부내용 : 근수축 운동의 에너지 공급과 회복	주교재 p.26-31 p.57-67
5	1) 강의제목 : 트레이닝 원리 및 계획의 수립 2) 강의주제 : 트레이닝의 원리 3) 강의세부내용 : 과부하의 원리, 부하점증의 원리, 개별화의 원리, 다양화의 원리, 반복성의 원리, 특이성의 원리	주교재 p.32-40 p.67-73
6	1) 강의제목 : 트레이닝 원리 및 계획의 수립 2) 강의주제 : 트레이닝의 구성요건 및 계획의 기초 3) 강의세부내용 : 운동양식, 운동강도, 운동시간, 운동빈도 트레이닝 단위와 1일프로그램, 주간 및 연간 트레이닝 프로그램	주교재 p.40-48
7	1) 강의제목 : 트레이닝 원리 및 계획의 수립 2) 강의주제 : 연간 트레이닝 프로그램 3) 강의세부내용 : 주기화 이론	주교재 p.48-56
8	중간고사	
9	1) 강의제목 : 근기능 트레이닝 계획	주교재 p.73-90

	2) 강의주제 : 트레이닝 프로그램의 설계 3) 강의세부내용 : 1RM측정, 강도, 순서, 반복수, 휴식인터벌	
10	1) 강의제목 : 근기능 트레이닝 계획 2) 강의주제 : 단기계획, 연간계획 3) 강의세부내용 : 1일훈련 및 주간훈련 프로그램, 연간계획의 주기화	주교재 p.91-112
11	1) 강의제목 : 트레이닝 방법 2) 강의주제 : 근기능 트레이닝의 종류 및 방법 3) 강의세부내용 : 조직적응 트레이닝, 근비대 트레이닝, 최대근력 트레이닝	주교재 p.113-149
12	1) 강의제목 : 트레이닝 방법 2) 강의주제 : 근기능 트레이닝의 종류 및 방법 3) 강의세부내용 : 파워 전환 트레이닝, 근지구력 전환 트레이닝, 시합기 및 전이기의 근기능 트레이닝	주교재 p.150-198
13	1) 강의제목 : 지구력 트레이닝 2) 강의주제 : 지구력 트레이닝의 기초 및 방법 3) 강의세부내용 : 지구력 관련 변인, 지구력 트레이닝의 주기화 모델, 종류 및 방법	주교재 p.199-235
14	1) 강의제목 : 조정력, 스피드, 민첩성, 유연성 트레이닝 2) 강의주제 : 조정력, 스피드, 민첩성, 유연성 트레이닝의 기초 및 방법 3) 강의세부내용 : 조정력 트레이닝, 스피드 트레이닝, 민첩성 트레이닝, 유연성 트레이닝	주교재 p.236-251
15	기말고사	