

# 강 의 계 획 서

<b>1. 강의개요</b>							
학 습	트레이닝	학 점	3학점	교·강사명	교·강사	전화번호	
과목명	방법론						
강 의	3시간	강의실		수강대상		E-mail	
시 간							
<b>2. 교과목 학습목표</b>							
<p>본 강좌는 스포츠나 체력단련에서 요구되는 원리와 특성을 이해하고, 적절한 운동 강도를 주기 위한 가장 적합한 방법을 찾는 기법을 익히며 효과적인 트레이닝 훈련방법의 기법을 학습한다. 운동 경기력 향상, 건강, 체력증가, 부상회복, 체중조절 등을 위한 트레이닝 방법론을 통해 개인의 기술 향상에 필요한 효과적인 훈련방법과 지도능력을 기른다.</p> <p>따라서 본 강좌는 다음과 같은 학습목표를 달성하고자 한다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 고강도 인터벌 트레이닝, 과훈련, 민첩성 및 방향 전환, 건강과 수행력 향상을 위한 주기화 이론의 기본 지식을 함양 할 수 있다.</li> <li>2. 새로운 유연성 훈련, 저항 훈련, 플라이오메트릭 운동 및 스피드 및 민첩성 훈련을 포함한 최근 지침을 반영한 프로그램을 설계 할 수 있다.</li> <li>3. 트레이닝 프로그램의 목표와 달성 수단을 마련하거나 구체화 시킬 수 있다.</li> <li>4. 트레이닝 훈련 지속시간을 정하고, 훈련강도와와의 상호관계를 이해 할 수 있다.</li> </ol>							
<b>3. 교재 및 참고문헌</b>							
<p>주교재 : NSCA-CPT, CSCS 대비 트레이닝의 정수 (번역: 임완기 외, 2018, NSCA KOREA)</p>							
<b>4. 주차별 강의(실습·실가·실험) 내용</b>							
주별	차시	강의(실습·실가·실험) 내용	주교재 목차	과제 및 기타 참고사항			
제1주	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 강의주제 : 제 1장 신체 조직의 구조와 기능</li> <li>2. 강의목표 :                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 근육과 뼈의 구조에 대해 이해한다.</li> </ol> </li> <li>3. 강의세부내용 :                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 오리엔테이션 (강의계획서 이용)</li> <li>2) 근육과 뼈의 거시구조와 미시구조에 대해 설명한다.</li> </ol> </li> <li>4. 강의방법 : 오리엔테이션, 이론강의, 질의응답 및 출석 확인</li> </ol>	제1장 신체조직의 구조와 기능	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)			
	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 강의주제 : 제 1장 신체 조직의 구조와 기능</li> <li>2. 강의목표 :                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 근수축의 근세사 활주설과 근섬유에 대해 이해한다.</li> </ol> </li> <li>3. 강의세부내용 :                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 근육의 수축 단계를 살펴본다.</li> <li>2) 각 근섬유 유형에 대한 형태학적 및 생리학적 특징을 설명 한다.</li> </ol> </li> <li>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</li> </ol>	제1장 신체조직의 구조와 기능	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)			
	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 강의주제 : 제 1장 신체 조직의 구조와 기능</li> <li>2. 강의목표 :</li> </ol>	제1장 신체조직의	강의계획서 주교재			

		<p>1) 근신경계, 심혈관계, 그리고 호흡계의 해부학 및 생리학적 특징을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 운동단위동원양식에 대해서 설명한다.</p> <p>2) 고유수용기, 근방추 그리고 골지건 기관에 대해서 설명한다.</p> <p>4) 심장, 혈관계, 폐 그리고 호흡계 사이의 상호작용에 관련된 이론을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	구조와 기능	<p>강의교안 (수업내용참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
제2주	1	<p>1. 강의주제 : 저항운동의 생체역학</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 저항 운동 중 골격근 구조의 역학적 형태를 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 골격근 구조의 주요한 구성성분을 설명한다.</p> <p>2) 다양한 유형의 근골격계 지레를 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제2장 저항운동의 생체역학	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	2	<p>1. 강의주제 : 저항운동의 생체역학</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 저항 운동 중 발생하는 관절의 역학적 형태를 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 운동과 스포츠 활동 중 주된 해부학적 움직임을 설명한다.</p> <p>2) 선운동과 회전운동의 일과 일량을 계산법을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제2장 저항운동의 생체역학	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	3	<p>1. 강의주제 : 저항운동의 생체역학</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 저항 운동 중 골격근 구조의 역학적 형태를 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 인간의 근력과 순발력에 기여하는 요인들을 설명한다.</p> <p>2) 운동기구의 순발력 패턴과 저항력을 평가 한다</p> <p>3) 운동 중 발생하는 관절의 생체역학에 대한 주요한 요인들을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제2장 저항운동의 생체역학	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
제3주	1	<p>1. 강의주제 : 운동과 훈련의 생체 에너지학</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 운동 중 ATP를 공급하기 위해 사용되는 기본적 에너지 시스템을 설명 할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 젖산축적, 대사산증, 피로의 세포적 증상에 대해 설명한다.</p> <p>2) 다양한 강도의 운동 중 기질의 고갈 및 보충의 패턴을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제3장 운동과 훈련의 생체 에너지학	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>

	2	<p>1. 강의주제 : 운동과 훈련의 생체 에너지학</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 운동 중 ATP를 공급하기 위해 사용되는 기본적 에너지 시스템을 설명 할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 다양한 강도의 운동 중 기질의 고갈 및 보충의 패턴을 설명한다</p> <p>2) 운동 수행을 제한하는 생체에너지학적 요인을 기술 할 수 있다</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제3장 운동과 훈련의 생체 에너지학	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
	3	<p>1. 강의주제 : 운동과 훈련의 생체 에너지학</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 운동 중 ATP를 공급하기 위해 사용되는 기본적 에너지 시스템을 설명 할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 인터벌 트레이닝의 최적화된 운동/휴식 비율과 빠른 회복을 위한 대사적 요구를 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제3장 운동과 훈련의 생체 에너지학	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
제4주	1	<p>1. 강의주제 :무산소 훈련 프로그램에 대한 적응</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 무산소성, 유산소 훈련 전후의 해부학적 신체적, 그리고 수행 기술적 신체적응의 차이를 설명한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 무산소성 훈련에 의한 중추저그 말초적 신경적응에 대해 이해한다.</p> <p>2) 주기화 프로그램의 조직화 된 1회성 훈련에 의한 뼈, 근육 그리고 결합조직의 변화를 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제5장 무산소 훈련 프로그램에 대한 적응	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
	2	<p>1. 강의주제 :무산소 훈련 프로그램에 대한 적응</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 무산소성, 유산소 훈련 전후의 해부학적 신체적, 그리고 수행 기술적 신체적응의 차이를 설명 할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 무산소성1회 운동과 만성적 훈련이 내분비계와 심혈관계에 미치는 효과를 설명 한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제5장 무산소 훈련 프로그램에 대한 적응	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
	3	<p>1. 강의주제 :무산소 훈련 프로그램에 대한 적응</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 무산소성, 유산소 훈련 전후의 해부학적 신체적, 그리고 수행 기술적 신체적응의 차이를 설명 할 수 있다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 무산소성 과부하와 훈련중단의 원인, 징후, 증상 및 효과를 설명한다.</p> <p>2) 무산소성 훈련프로그램을 통한 근력, 근지구력, 순발</p>	제5장 무산소 훈련 프로그램에 대한 적응	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)

		<p>력, 유연성 및 운동수행력의 향상의 잠재성을 이해한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>		
제5주	1	<p>1. 강의주제 : 유산소 지구력 훈련 프로그램에 대한 적응</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 무산소성, 유산소 훈련 전후의 해부학적 신체적, 그리고 수행 기술적 신체적응의 차이를 설명 할 수 있다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 심혈관계, 호흡계, 신경계, 근육계, 골격계, 결합조직 및 내분비계의 생리학적 특성에 미치는 장기간의 유산소 지구력 훈련의 효과를 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 수시평가, 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p> <p>5. 수시시험 : 1-4주차의 내용 쪽지시험(10문항)을 실시한다.</p>	제6장 유산소 지구력 훈련프로그램에 대한 적응	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
	2	<p>1. 강의주제 : 유산소 지구력 훈련 프로그램에 대한 적응</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 무산소성, 유산소 훈련 전후의 해부학적 신체적, 그리고 수행 기술적 신체적응의 차이를 설명 할 수 있다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 유산소성 지구력 훈련프로그램과 신체기관의 생리학적 반응의 최적화 사이의 상호작용에 대해 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제6장 유산소 지구력 훈련프로그램에 대한 적응	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
	3	<p>1. 강의주제 : 유산소 지구력 훈련 프로그램에 대한 적응</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 무산소성, 유산소 훈련 전후의 해부학적 신체적, 그리고 수행 기술적 신체적응의 차이를 설명 할 수 있다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 단기간 또는 장기간 유산소 운동의 적응에 영향을 주는 고지, 성별, 혈액도핑, 훈련중단 등의 외부요인을 설명한다.</p> <p>2) 과훈련의 원인, 징후 증상과 영향에 대해 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제6장 유산소 지구력 훈련프로그램에 대한 적응	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
제6주	1	<p>1. 강의주제 : 연령과 성을 고려한 저항운동</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 연령별, 성별에 따른 저항운동의 효과 및 중요성에 대해 평가 할 수 있다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 아동을 대상으로 실시한 저항운동의 효과를 설명한다</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제7장 연령과 성을 고려한 저항운동	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
	2	<p>1. 강의주제 : 연령과 성을 고려한 저항운동</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 연령별, 성별에 따른 저항운동의 효과 및 중요성에 대해 평가 할 수 있다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p>	제7장 연령과 성을 고려한 저항운동	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)

		<p>1) 성별에 따른 근기능의 차이와 여성에게 미치는 효과를 논의한다</p> <p>2) 노화가 근골격계 건강에 미치는 영향을 기술하고 노인의 트레이닝 가능성에 관한 학계 의견을 설명한다</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>		전자교탁 (빔,컴퓨터)
	3	<p>1. 강의주제 : 연령과 성을 고려한 저항운동</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 아동, 성별을 대상으로 실시한 저항운동의 효과 및 중요성에 대해 평가 할 수 있다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 저항운동에 대한 적응이 아동, 여성, 노인에게 크게 다를 수 있는 이유를 설명 할 수 있다</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제7장 연령과 성을 고려한 저항운동	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
제7주	1	<p>1. 강의주제 : 수행력 극대화를 위한 영양전략</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 스포츠에 대한 시합 전 중 후의 영양 권고사항을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 체중 증가와 체중감소에 대한 지침을 설명한다.</p> <p>2) 식이장애의 신호와 증상을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제10장 수행력 극대화를 위한 영양전략	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
	2	<p>1. 강의주제 : 수행력 극대화를 위한 영양전략</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 스포츠에 대한 시합 전 중 후의 영양 권고사항을 이해한다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 식이장애가 있을 것으로 의심되는 운동선수를 위한 중재의 필요성을 설명한다.</p> <p>2) 비만의 유형들과 원인을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제10장 수행력 극대화를 위한 영양전략	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
	3	<p>1. 강의주제 : 수행력 극대화를 위한 영양전략</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 스포츠에 대한 시합 전 중 후의 영양 권고사항을 이해한다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 비만한 사람들을 위한 평가 과정을 설명한다</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제10장 수행력 극대화를 위한 영양전략	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
제8주	1			
	2		중간고사	
	3			시험평가

제9주	1	<p>1. 강의주제 : 준비운동과 유연성훈련</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 준비운동의 구성요소와 이점을 알 수 있다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 효과적인 준비운동을 설계방법을 설명한다.</p> <p>2) 고유수용성 신경근 축진을 이용한 유연성 운동을 설명한다.</p> <p>3) 정적, 동적 스트레칭 방법을 적절하게 선택하고 적용 방법을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제14장 준비운동과 유연성훈련	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
	2	<p>1. 강의주제 : 비고정식 및 고정식 기구 훈련을 위한 운동 기술</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 저항훈련 운동과 관련된 기술들을 이해 할 수 있다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 호흡법을 설명한다.</p> <p>2) 허리벨트 착용의 적합성을 결정과정을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	15장 비고정식 및 고정식 기구 훈련을 위한 운동기술	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
	3	<p>1. 강의주제 : 비고정식 및 고정식 기구 훈련을 위한 운동 기술</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 준비운동의 구성요소와 이점을 알 수 있다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 비고정식 운동 보조를 위한 권장사항을 설명한다.</p> <p>2) 적절한 저항훈련 운동과 보조기술을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	15장 비고정식 및 고정식 기구 훈련을 위한 운동기술	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
제10주	1	<p>1. 강의주제 : 대체 유형과 비전통적 기구 훈련을 위한 운동 기술</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 대체유형과 비전통적 기구로 저항운동을 수행하기 위한 기본 지침을 이해할 수 있다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 맨몸 훈련 활동의 이점과 제한점을 설명한다.</p> <p>2) 중심부 훈련과 관련한 이점과 제한점을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제16장 대체 유형과 비전통적 기구 훈련을 위한 운동기술	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
	2	<p>1. 강의주제 : 대체 유형과 비전통적 기구 훈련을 위한 운동 기술</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 대체유형과 비전통적 기구로 저항운동을 수행하기 위한 기본 지침을 이해할 수 있다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 대체유형의 운동과 관련된 적절한 기술과 주요한 기술적 결합을 식별하는 과정을 설명한다.</p> <p>2) 대체방법과 비전통적 기구 운동의 적절한 사용방법을 이해한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제16장 대체 유형과 비전통적 기구 훈련을 위한 운동기술	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)

	3	<p>1. 강의주제 : 대체 유형과 비전통적 기구 훈련을 위한 운동기술</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 대체유형과 비전통적 기구로 저항운동을 수행하기 위한 기본 지침을 이해할 수 있다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 저항밴드와 쇠사슬을 전통적인 지면기반 비고정식 운동에 적용하는 방법을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>제16장 대체 유형과 비전통적 기구 훈련을 위한 운동기술</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	1	<p>1. 강의주제 : 저항훈련을 위한 프로그램설계</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 저항훈련프로그램을 설계하기 위해 스포츠 요구와 특성을 이해할 수 있다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 저항밴드와 쇠사슬을 전통적인 지면기반 비고정식 운동에 적용하는 방법을 설명한다.</p> <p>2) 운동유형을 고려하여 훈련 시간 중 운동 순서를 배열 방법을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>제17장 저항훈련을 위한 프로그램 설계</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
제11주	2	<p>1. 강의주제 : 저항훈련을 위한 프로그램설계</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 저항훈련프로그램을 설계하기 위해 스포츠 요구와 특성을 이해할 수 있다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 유형, 스포츠 특이성, 기술적인 경험, 가용 장비와 시간에 근 거한 운동을 선택 방법에 대해 설명한다.</p> <p>2) 훈련목적에 부합하는 부하와 반복횟수를 설정 방법을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>제17장 저항훈련을 위한 프로그램 설계</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>
	3	<p>1. 강의주제 : 저항훈련을 위한 프로그램설계</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 저항훈련프로그램을 설계하기 위해 스포츠 요구와 특성을 이해할 수 있다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 운동부하를 증가시켜야 하는 시점과 얼마를 증가시켜야 하는지와 관련된 이론을 설명한다.</p> <p>2) 선수의 훈련 상태와 목적에 부합하는 훈련량을 설정 방법을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	<p>제17장 저항훈련을 위한 프로그램 설계</p>	<p>강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)</p> <p>전자교탁 (빔,컴퓨터)</p>

제12주	1	<p>1. 강의주제 : 플라이오메트릭 훈련을 위한 프로그램 설계와 기술</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 플라이오메트릭 운동의 생리학적 기전을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 신전다축주기의 과정을 설명한다.</p> <p>2) 플라이오메트릭 훈련 프로그램의 구성 요소를 확인한다</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제18장 플라이오메트릭 훈련을 위한 프로그램 설계와 기술	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
	2	<p>1. 강의주제 : 플라이오메트릭 훈련을 위한 프로그램 설계와 기술</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 플라이오메트릭 운동의 생리학적 기전을 이해한다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 안전하고 효과적인 플라이오메트릭 훈련 프로그램을 설계하는 방법을 설명한다.</p> <p>2) 플라이오메트릭 운동 중 사용되는 적절한 장비 사용방법을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제18장 플라이오메트릭 훈련을 위한 프로그램 설계와 기술	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
	3	<p>1. 강의주제 : 플라이오메트릭 훈련을 위한 프로그램 설계와 기술</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 플라이오메트릭 운동의 생리학적 기전을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 하체와 상체의 플라이오메트릭 운동의 올바른 수행 방법을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제18장 플라이오메트릭 훈련을 위한 프로그램 설계와 기술	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
제13주	1	<p>1. 강의주제 : 속력과 민첩성 훈련을 위한 프로그램 설계와 기법</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 전력질주, 방향전환, 민첩성 수행에 관련된 중요한 생체역학적 구조를 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 이동의 형태와 기법을 지도하는데 합리적 움직임의 원리를 설명한다.</p> <p>2) 특수한 움직임과제를 수행하는데 필요한 능력과 운동 기술을 분석방법을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제19장 속력과 민첩성 훈련을 위한 프로그램 설계와 기법	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
	2	<p>1. 강의주제 : 속력과 민첩성 훈련을 위한 프로그램 설계와 기법</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 전력질주, 방향전환, 민첩성 수행에 관련된 중요한 생체역학적 구조를 이해한다.</p>	제19장 속력과 민첩성 훈련을 위한 프로그램 설계와 기법	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)



		<p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 전력질주, 방향전환, 민첩성 능력의 발전을 효과적으로 확인할 수 있는 방법을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>		전자교탁 (빔,컴퓨터)
	3	<p>1. 강의주제 : 속력과 민첩성 훈련을 위한 프로그램 설계와 기법</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 전력질주, 방향전환, 민첩성 수행에 관련된 중요한 생체역학적 구조를 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 속력, 방향전환, 민첩성 발전을 위한 합리적인 수단과 방법을 설명한다.</p> <p>2) 선수들의 운동수행력을 최대화하기 위한 훈련 프로그램을 설계 하는 방법을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제19장 속력과 민첩성 훈련을 위한 프로그램 설계와 기법	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
제14주	1	<p>1. 강의주제 : 주기화</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 트레이닝 주기화를 뒷받침하는 핵심 개념을 이해한다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 체력관리 프로그램에 있어서 주기화의 중요성, 역할 및 적용에 대해 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제21장 주기화	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
	2	<p>1. 강의주제 : 주기화</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 트레이닝 주기화를 뒷받침하는 핵심 개념을 이해한다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 전통적인 주기화 모형의 네 가지 주기에 대해 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p>	제21장 주기화	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
	3	<p>1. 강의주제 : 주기화 (주교재로 수업)</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>1) 트레이닝 주기화를 뒷받침하는 핵심 개념을 이해한다</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>1) 네 가지 스포츠 시즌을 전통적 주기화 모형의 네가지 주기에 연결 하여 설명한다.</p> <p>2) 주기화 근력훈련 프로그램을 형성하기 위해 프로그램 설계 변인을 설명한다.</p> <p>4. 강의방법 : 이론강의, 질의응답 및 출석확인</p> <p>5. 과제물 제출: 주교재의 1-14주차별 학습문제 풀이 및 해설을 작성하여 제출 하시오.</p>	제21장 주기화	강의계획서 주교재 강의교안 (수업내용 참고)  전자교탁 (빔,컴퓨터)
제15주	1	기말고사		시험평가

	2					
	3					
<b>5. 성적평가 방법</b>						
중간고사	기말고사	과제물	출결	수시시험	합계	비고
30 %	30 %	10 %	20 %	10%	100 %	
<b>6. 수업 진행 방법</b>						
1. 오리엔테이션 - 강의계획서 공지 (강의계획서 체크를 통해 사전 강의 준비)						
2. 이론강의 - 강의안 작성을 통하여 효과적인 학습 목표를 달성하고 학습자들을 몰입하게 한다.						
3. 과제물제시 - 과제 제시를 통한 교과목의 학습목표 달성하며, 과제를 올바르게 이해하고 있는지를 평가한다.						
4. 수시시험 - 5주차에 1-4주 동안 배운 내용으로 쪽지시험을 실시함으로써 중간고사 사이 학습 목표를 달성 확인 및 학생들의 수행능력, 이해도를 중간 평가하기 위해 실시한다.						
<b>7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항</b>						
<b>8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)</b>						
<b>9. 강의유형</b>						
이론중심(●), 토론, 세미나 중심( ), 실기 중심( ), 이론 및 토론, 세미나 병행( ), 이론 및 실험, 실습 병행( ), 이론 및 실기 병행( )						