

강의계획서

1. 강의개요							
학습과목명	트레이닝론	학점	3학점	교강사명	-	전화번호	-
강의시간	총 45시간	강의실	-	수강대상	-	E-mail	-
2. 교과목 학습목표							
<p>1. 강의를 통해 트레이닝방법론에 대한 전문적인 지식과 이론을 알게 함으로써 실제 트레이닝을 효과적으로 할 수 있게 하고 장래 유능한 트레이닝 지도자의 자질을 갖추게 하는데 있다. 2. 강의를 통해 세부적으로 인간의 신체 및 생리 그리고 심리적 특성 파악하고 다양한 트레이닝을 이해하고 트레이닝 원리를 적용하여 학습자 지도에 필요한 체력, 기술, 전술, 정신력 트레이닝 등의 다양한 지식을 스포츠 현장에서 활용할 수 있도록 한다. 3. 강의를 통해 부위별 근육의 역할과 종류 및 움직임을 파악하고, 목적에(순발력, 근지구력, 근육량증가)따른 트레이닝 계획을 세울 수 있다.</p>							
3. 교재 및 참고문헌							
교재1	제2판 NSCA퍼스널 트레이닝의 정수	저자	재러드 외	출판사	대성의학사	출판년도	2018

■ 주차별 수업 내용			
주별	차시	수업(강의·실험·실습 등) 내용	과제 및 기타 참고사항(교재목차)
제1주	1	<p>*오리엔테이션 전반적인 강의계획 설명 학습 과정에 대한 소개 및 강의 진행 방식 설명 (교재 및 수업 진행 방식 안내) 평가 내용 및 평가 방법 설명 (과제물, 중간고사 및 기말고사 진행 방식 안내)</p> <p>1) 강의주제: 근육계, 신경계, 골격계와 심폐시스템의 이해</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 근육계, 신경계 및 골격계에 대해 각각 설명할 수 있다. - 심폐시스템과 가스교환의 원리에 대해 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 근육계, 신경계 및 골격계의 구조와 기능에 대해 학습한다. - 심혈관의 해부와 생리에 대해 학습한다. - 호흡기계의 구조에 대해 학습한다. 	<p>(1) 주교재 3~26 제1장: 근육계, 신경계 및 골격계 제2장: 심폐 시스템과 가스 교환</p> <p>(2) 과제물 공지</p> <p>① 내용 및 방법: 맞춤형 운동프로그램 레포트 작성 및 맞춤형 트레이닝 계획표 작성(작성 방법 및 양식 안내)</p> <p>② 평가항목 및 기준(총점 15점) - 발표 및 피드백 제공: 10주차</p> <p>(3) 학습자료</p> <p>① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT ③ 유인물: 트레이닝 계획표 양식</p> <p>(4) 활용기자재:</p> <p>① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드</p>
	2	<p>1) 강의주제: 생체에너지학</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 에너지시스템에 대해 설명할 수 있다. - 에너지 과정의 실제 적용 사례에 대해 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 에너지시스템 과정에 대해 학습한다. - 에너지 고갈 현상과 보충방법에 대해 학습한다. - 산소섭취량의 개념과 유, 무산소 운동에 대해 학습한다. 	<p>(1) 주교재 27~42 제3장: 생체에너지학</p> <p>(2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT</p> <p>(3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드</p>
	3	<p>1) 강의주제: 운동역학</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 역학의 개념에 대해 설명할 수 있다. - 신체 움직임 시 근육의 조절과정에 대해 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 역학의 기초개념에 대해 학습한다. - 생체역학과 운동역학에 대해 학습한다. 	<p>(1) 주교재 43-72 제4장: 운동역학</p> <p>(2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT</p> <p>(3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드</p>

	1	<p>1) 강의주제: 저항훈련에 대한 적응현상</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 훈련 적응 현상에 대해 설명할 수 있다. - 과훈련의 개념과 훈련중지 조건에 대해 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 적응현상의 기본 개념에 대해 학습한다. - 일시적, 지속적 적응 현상에 대해 학습한다. - 적응 현상에 영향을 주는 요인에 대해 학습한다. 	<p>(1)주교재73-90제5장:저항훈련에대한적응현상 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드</p>
제2주	2	<p>1)강의주제:유산소성지구력훈련에대한신체반응과적응현상</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 유산소성 지구력 훈련의 종류에 대해 설명할 수 있다. - 유산소성 운동의 특징에 대해 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 유산소성 운동에 대한 단기, 장기적 적응 현상에 대해 학습한다. - 유산소성 지구력 훈련에 대한 적응 현상에 영향을 주는 요인에 대해 학습한다. 	<p>(1)주교재91-108제6장:유산소성지구력훈련에대한신체반응과적응현상 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드</p>
	3	<p>1)강의주제: 퍼스널 트레이닝 설정에서의 영양</p> <p>2)강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝에 있어 영양의 중요성을 설명할 수 있다. -운동과 영양의 관계성에 대해 설명할 수 있다. <p>3)강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 영양소에 대해 학습한다. - 식이 및 식단 평가방법에 대해 학습한다. 	<p>(1)주교재109-126제7장:퍼스널트레이닝설정에서의영양 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드</p>
	1	<p>1)강의주제: 퍼스널트레이너를 위한 운동심리학</p> <p>2)강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동의 정신적 건강 측면에 대해 설명할 수 있다. - 트레이닝 시, 동기부여 방법에 대해 설명할 수 있다. <p>3)강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> -운동목표 설정방법에 대해 학습한다. -운동동기부여 방법에 대해 학습한다. -심리기술훈련 방법에 대해 학습한다. 	<p>(1)주교재127-148 제8장:퍼스널트레이너를위한운동심리학 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드</p>
제3주	2	<p>1) 강의주제: 고객상담과 건강 평가</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 상담과 건강 평가의 목적에 대해 설명할 수 있다. - 운동 전 건강검사의 중요성에 대해 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝 전, 대상자의 건강검사 과정에 대해 학습한다. - 건강검사 및 질병유무 파악의 중요성에 대해 학습한다. 	<p>(1)주교재149-178 제9장:고객상담과 건강 평가 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT ③ 유인물: 개인별 체크리스트 양식 (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드</p>
	3	<p>1) 강의주제: 체력평가 방법과 프로토콜 및 기준</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 체력평가 실행방법과 준비사항에 대해 설명할 수 있다. - 체력검사의 프로토콜과 기준치에 대해 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 체력 평가 사례 연구에 대해 학습한다. - 체력 평가 결과 해석법을 학습한다. - 운동검사 프로토콜 방법에 대해 학습한다. 	<p>(1)주교재179-246 제10장:체력평가방법의선택및시행 제11장:체력검사프로토콜과기준 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드</p>
	1	<p>1) 강의주제: 유연성, 맨몸 및 짐볼 운동</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 유연성의 정의에 대해 설명할 수 있다. - 유연성 훈련의 이점에 대해 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 유연성에 영향을 미치는 요소에 대해 학습한다. - 유연성 훈련의 종류에 대해 학습한다. 	<p>(1) 주교재247-282 제12장:유연성,맨몸및짐볼운동 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드 (4) 플립러닝 ① 강의 전 자료를 제공하여 학습자들의 능동적 참여를 유도함 ② 동영상: 저항운동의 원칙과 적용방법 / 피지오토크 코리아</p>
제4주	2	<p>1) 강의주제: 저항 훈련 운동 기술</p> <p>2) 강의목표: 저항 훈련 운동 방법에 대해 설명할 수</p>	<p>(1)주교재283-324제13장:저항훈련운동 기술</p>

		있다. 3) 강의세부내용: - 저항 훈련 운동의 효과에 대해 학습한다. - 저항 훈련 운동의 종류에 대해 학습한다.	(2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PP (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드
	3	1) 강의주제: 심혈관 훈련 방법 2) 강의목표: - 심혈관 훈련 방법에 대해 설명할 수 있다. - 심혈관 훈련 시, 주의사항에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 심혈관계 운동 시 안전수칙에 대해 학습한다. - 심혈관계 훈련 종류에 대해 학습한다.	(1)주교재325-344제14장:심혈관훈련방법 (2)학습자료①강의계획서②강의수업계획관련PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드
제5주	1	1) 강의주제: 저항훈련 프로그램 구성 2) 강의목표: - 저항훈련 프로그램 구성요소에 대해 설명할 수 있다. - 목표에 따른 프로그램 구성방법에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 운동프로그램 구성 시 기본 원칙에 대해 학습한다. - 운동프로그램의 유형, 강도 및 빈도 결정 방법에 대해 학습한다.	(1)주교재345-386제15장:저항훈련프로그램구성 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드
	2	1) 강의주제: 유산소성 지구력 훈련 프로그램구성 2) 강의목표: - 유산소성 지구력 훈련 프로그램의 특수성에 대해 설명할 수 있다. - 유산소성 지구력 훈련 프로그램 구성요소에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 유산소성 지구력 훈련 프로그램의 종류에 대해 학습한다. - 운동프로그램의 유형, 강도 및 빈도 결정 방법에 대해 학습한다.	(1)주교재387-408제16장:유산소성지구력훈련프로그램구성 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드
	3	1) 강의주제: 플라이오메트릭과 스피드 훈련 2) 강의목표: - 플라이오메트릭의 개념에 대해 설명할 수 있다. - 플라이오메트릭 프로그램의 특성에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 플라이오메트릭과 스피드훈련의 중요성에 대해 학습한다. - 플라이오메트릭 프로그램 설계 시, 주의사항에 대해 학습한다. -플라이오메트릭 프로그램 설계 방법에 대해 학습한다.	(1)주교재409-462제17장:플라이오메트릭과스피드훈련 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드
	1	1)강의주제:대상자별트레이닝방법1 2) 강의목표: - 아동과 노년의 트레이닝 방법에 대해 설명할 수 있다.. - 아동과 노년의 트레이닝 시 주의사항에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용: -아동과 노년의 신체적 특성에 대해 학습한다. - 아동과 노년의 운동프로그램 구성 방법에 대해 학습한다.	(1)주교재463-484제18장:대상자별트레이닝방법 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드
	2	1) 강의주제: 대상자별 트레이닝 방법2 2) 강의목표: - 임산부의 트레이닝 방법에 대해 설명할 수 있다. - 임산부 트레이닝 시 주의사항에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 임산부의 신체적 특성에 대해 학습한다. - 임산부 운동프로그램 구성 방법에 대해 학습한다.	(1)주교재463-484제18장:대상자별트레이닝방법 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT ③ 동영상: 임산부 유산소 운동 관련 유튜브를 보며 주의사항에 대해 설명함 (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드
제6주	3	중간고사 전, 강의 질의응답 및 피드백	(1)학습자료①강의계획서②강의수업계획관련PPT (2) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드
제7주	1	중간고사	[정기시험-중간고사]1.1주차~6주차에대한이론적이해도평가 2. 난이도

			상(서술형 주관식, 단답형 주관식), 중(단답형 주관식), 하(객관식)로 구분, 혼용하여 총 30점 만점으로 출제 3. 각 문항별 배점 표시
	2	상동	상동
	3	상동	상동 (2) 플립러닝 ① 강의 전 자료를 제공하여 학습자들의 능동적 참여를 유도함 ② 동영상: 섭식 장애의 뇌 과학적 측면 / YTN 사이언스 (https://www.youtube.com/watch?v=1a1aNty-F0g)
제8주	1	1) 강의주제: 과체중과 비만 및 섭식 장애의 트레이닝 2) 강의목표: - 대상자별 트레이닝 방법에 대해 설명할 수 있다. - 대상자별 트레이닝 시, 주의사항에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 과체중과 비만의 특성에 대해 학습한다. - 과체중과 비만의 증상 개선을 위한 운동프로그램 구성 방법과 고려사항에 대해 학습한다. - 섭식장애의 특성에 대해 학습한다. - 섭식장애 증상 개선을 위한 운동프로그램 구성 방법과 고려사항에 대해 학습한다.	(1)주교재485-514제19장:영양과대사적 고려가필요한고객 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT ③ 동영상: “함께 말라 죽을 친구 구해요” / E B S (https://www.youtube.com/watch?v=ZiLQtY0Jec) (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드
	2	1) 강의주제: 고지혈증과 대사 증후군의 트레이닝 2) 강의목표: - 대상자별 트레이닝 방법에 대해 설명할 수 있다. - 대상자별 트레이닝 시, 주의사항에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 고지혈증과 대사증후군의 특성에 대해 학습한다. - 고지혈증과 대사증후군 증상 개선을 위한 운동프로그램 구성 방법과 고려사항에 대해 학습한다.	(1)주교재485-514제19장:영양과대사적 고려가필요한고객 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드
	3	1) 강의주제: 당뇨병과 트레이닝 2) 강의목표: - 대상자별 트레이닝 방법에 대해 설명할 수 있다. - 대상자별 트레이닝 시, 주의사항에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 당뇨의 특성과 혈당조절 기전에 대해 학습한다. - 당뇨병 증상 개선을 위한 운동프로그램 구성 방법과 고려사항에 대해 학습한다.	(1)주교재485-514제19장:영양과대사적 고려가필요한고객 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드
제9주	1	1)강의주제: 건강검사의중요성 2) 강의목표: - 트레이닝 전, 건강 검사의 중요성에 대해 설명할 수 있다. - 건강검사의 위험도 분류 방법에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 건강검사 평가 방법에 대해 학습한다. - 건강검사 평가 과정에 대해 학습한다.	(1)주교재515-526제20장:심혈관및 호흡기문제를가진고객 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드
	2	1) 강의주제: 심혈관계 질환자와 운동 2) 강의목표: - 심혈관계 질환자의 특성에 대해 설명할 수 있다. - 심혈관계 질환자의 운동방법에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 혈압과 심근경색, 뇌졸중, 말초혈관 질환의 특성에 대해 학습한다. - 심혈관계 질환 개선을 위한 운동의 중요성에 대해 학습한다.	(1)주교재515-526제20장:심혈관및 호흡기문제를가진고객 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드
	3	1) 강의주제: 호흡기계질환자와 운동 2) 강의목표: -호흡기계 질환자의 특성에 대해 설명할 수 있다.	(1)주교재515-526제20장:심혈관및 호흡기문제를가진고객 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ②

		<ul style="list-style-type: none"> - 호흡기계 질환자의 운동방법에 대해 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 만성 폐쇄성폐질환과 천식의 특성에 대해 학습한다. - 호흡기계 질환 개선을 위한 운동의 중요성에 대해 학습한다. </p>	강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드
제10주	1	<p>1) 강의주제: 근골격계질환 개선을 위한 운동 방법</p> <p>2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 근골격계 질환 분류에 대해 설명할 수 있다. - 근골격계 부상 특징에 대해 설명할 수 있다. </p> <p>3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 근골격계 부상 분류방법에 대해 학습한다. - 근골격계 질환이 신체에 미치는 영향에 대해 학습한다. </p>	(1)주교재527-556제21장:정형외과,부상, 재활고려가필요한고객 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드 (4) 과제물제출
	2	<p>1)강의주제: 근골격계부상 후 조직 치유과정과 트레이닝 방법</p> <p>2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 부상 후 조직 치유 과정에 대해 설명할 수 있다. - 근골격계 질환의 정형외과적 문제와 이에 따른 퍼스널 트레이닝 방법에 대해 설명할 수 있다. </p> <p>3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 부상 후 조직 치유 과정에 대해 학습한다. - 근골격계 부상 후 트레이닝 방법에 대해 학습한다. </p>	(1)주교재527-556제21장:정형외과,부상, 재활고려가필요한고객 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드
	3	<p>1) 강의주제: 부위별 재활 방법</p> <p>2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 근골격계 부위별 특성에 대해 설명할 수 있다. - 근골격계 부위별 재활 방법에 대해 설명할 수 있다. </p> <p>3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 근골격계 부위별 재활 트레이닝 시, 고려사항에 대해 학습한다. </p>	(1)주교재527-556제21장:정형외과,부상, 재활고려가필요한고객 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드 [수시시험] - 1~9주차에 해당하는 강의내용에 대한 수시평가 실시 - 5문항 이상 총 5점 만점으로 출제
제11주	1	<p>1) 강의주제: 척수손상, 다발성 경화증과 운동</p> <p>2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 각 질환의 신체적 특성에 대해 설명할 수 있다. - 각 질환의 운동효과에 대해 설명할 수 있다. - 각 질환의 운동방법에 대해 설명할 수 있다. </p> <p>3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 각질환별 운동가능 여부에 대해 학습한다. - 각 질환별 운동프로그램구성시,고려사항에 대해 학습한다. </p>	(1)주교재557-580제22장:척수손상,다발성경화증,간질, 뇌성마비를가진고객 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT ③ 동영상: 홀로 서는 그날까지! 척추손상환자의 재활치료 / 서울아산병원 (영상: https://www.youtube.com/watch?v=vr9PlhURWa4) (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드
	2	<p>1) 강의주제: 간질환자와 운동</p> <p>2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 각 질환의 신체적 특성에 대해 설명할 수 있다. - 각 질환의 운동효과에 대해 설명할 수 있다. - 각 질환의 운동방법에 대해 설명할 수 있다. </p> <p>3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 각 질환별 운동가능 여부에 대해 학습한다. - 각 질환별 운동프로그램 구성시, 고려사항에 대해 학습한다. </p>	(1)주교재557-580제22장:척수손상,다발성경화증,간질, 뇌성마비를가진고객 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드
	3	<p>1) 강의주제: 뇌성마비와 운동</p> <p>2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 질환의 신체적 특성에 대해 설명할 수 있다. - 질환의 운동효과에 대해 설명할 수 있다. - 질환의 운동방법에 대해 설명할 수 있다. </p> <p>3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 각 질환별 운동가능 여부에 대해 학습한다. - 각 질환별 운동프로그램 구성시, 고려사항에 대해 학습한다. </p>	(1)주교재557-580제22장:척수손상,다발성경화증,간질, 뇌성마비를가진고객 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드
제12주	1	<p>1)강의주제: 운동선수 훈련시 프로그램 설계 방법</p> <p>2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> - 종목별 특성에 따라 프로그램 설계방법의 구성요소를 설명할 수 있다. </p> <p>3) 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 운동선수 훈련 시, 프로그램 설계 고려사항에 대해 </p>	(1)주교재581-592제23장:운동선수고객을위한저항훈련 (2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT (3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드

		<p>학습한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 종목별 운동선수의 신체적 특성에 대해 학습한다. 	
	2	<p>1) 강의주제: 저항훈련의 주기화</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동선수의 저항훈련 구성요소에 대해 설명할 수 있다. - 운동선수의 저항훈련 주기별 특성에 대해 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동선수의 저항 훈련 프로그램 설계 시 고려사항에 대해 학습한다. - 저항훈련의 주기별 특성에 대해 학습한다. 	<p>(1)주교재581-592제23장:운동선수고객을위한저항훈련</p> <p>(2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT</p> <p>(3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드</p>
	3	<p>1)강의주제: 주기화 저항훈련의 선형 및 비선형 모델</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 주기화 저항훈련의 특성에 대해 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 주기화 저항훈련의 선형 및 비선형 모델을 참고하여 특성을 학습한다. 	<p>(1)주교재581-592제23장:운동선수고객을위한저항훈련</p> <p>(2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT</p> <p>(3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드</p>
제13주	1	<p>1) 강의주제: 트레이닝 시설설계와 계획 선정</p> <p>2) 강의목표: 트레이닝 시설의 설계 방법에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 트레이닝 시설의 구체적 지침에 대해 학습한다. 	<p>(1)주교재593-612제24장:시설및장비의 배치와관리</p> <p>(2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT</p> <p>(3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드</p>
	2	<p>1) 강의주제: 운동장비와 구성</p> <p>2) 강의목표: 운동 장비 구성과 선정 방법에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동 장비의 종류에 대해 학습한다. - 운동 장비 구성 방법에 대해 학습한다. 	<p>(1)주교재593-612제24장:시설및장비의 배치와관리</p> <p>(2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT</p> <p>(3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드</p>
	3	<p>1) 강의주제: 시설 및 장비관리</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동 시설의 관리 방법에 대해 설명할 수 있다. - 운동 장비 관리 방법에 대해 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동 시설 및 장비의 체계적 관리 방법과 매뉴얼 작성 방법에 대해 학습한다. 	<p>(1)주교재593-612제24장:시설및장비의 배치와관리</p> <p>(2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT</p> <p>(3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드</p>
제14주	1	<p>1) 강의주제: 트레이닝의 법적 문제1</p> <p>2) 강의목표: 퍼스널 트레이닝의 보상 청구 방법 등에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> -보상 청구 및 소송 등의 사례 등을 살펴보며 학습한다. 	<p>(1)주교재613-623제25장:퍼스널트레이닝의법적문제</p> <p>(2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT ③ 사례: 퍼스널 트레이닝 관련 재판 사례 유인물 ④ 기사: 근육 키우려다 '악~' 헬스장 PT 피해 속출 (https://www.hankyung.com/society/article/2020062301441)</p> <p>(3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드</p>
	2	<p>1) 강의주제: 트레이닝의 법적문제 2</p> <p>2) 강의목표: 퍼스널 트레이닝의 윤리강령에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 퍼스널 트레이닝 윤리강령에 대해 학습한다. 	<p>(1)주교재613-623제25장:퍼스널트레이닝의법적문제</p> <p>(2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT</p> <p>(3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드</p>
	3	기말고사 전, 강의 질의응답 및 피드백	<p>(1)과제물제출및발표-과제물을활용한 발표와토론을통해학습자들의이해력향상및학습동기를유발</p> <p>(2) 학습자료 ① 강의계획서 ② 강의수업계획 관련 PPT</p> <p>(3) 활용기자재: ① 빔프로젝트 ② PC 화이트보드</p>
제15주	1	기말고사	[정기시험-기말고사]1.8주차~14주차에 대한이론적이해도평가 2. 난이도 상(서술형 주관식, 단답형 주관식), 중(단답형 주관식), 하(객관식)로

			구분, 혼용하여 총 30점 만점으로 출제 3. 각 문항별 배점 표시
2	상등		상등
3	상등		상등

5. 성적평가 방법							
중간고사	기말고사	출결	과제물	수시평가	수업기여도	합계	비고
30%	30%	20%	10%	5%	5%	100%	

평가요소의 적절성

평가요소	비중	평가내용 및 평가방법
정기평가	60	<p>1. 중간고사(30점): 7주차에 진행 가. 문제 유형(이론) 1) 객관식(OX포함): 50% 내외로 하며 1점으로 배점 (난이도 하) 2) 단답형(단답형 주관식): 30% 내외로 하며 2점~3점으로 배점 (난이도 중) 3) 서술형(서술형 주관식): 20% 내외로 하며 3점~5점으로 배점 (난이도 상) 나. 문제 출제 범위: 1~6주차까지 진도</p> <p>2. 기말고사(30점): 15주차에 진행 가. 문제 유형(이론) 1) 객관식(OX포함): 50% 내외로 하며 1점으로 배점 (난이도 하) 2) 단답형(단답형 주관식): 30% 내외로 하며 2점~3점으로 배점 (난이도 중) 3) 서술형(서술형 주관식): 20% 내외로 하며 3점~5점으로 배점 (난이도 상) 나. 문제 출제 범위: 9~14주차까지 진도</p> <p>3. 평가활용: 성적공개와 평가 결과에 대한 피드백 제공으로 수강생들의 교과이해도 파악과 난이도 조절 및 추후 평가 환류에 활용함</p>
수시시험	5	<p>1. 평가방법 가. 문제 유형 1) OX 퀴즈 또는 객관식(단답형) 문제 (5문항 이상) 총 5점 만점으로 출제 2) 1주-9주차에 해당하는 강의내용에 대한 수시평가 실시 3) 난이도를 상(40%), 중(40%), 하(20%)로 구분하여 5문항 출제 나. 평가형태: 쪽지시험</p> <p>2. 평가 시기: 10주</p> <p>3. 평가활용: 수업의 흥미유발 및 난이도 조절용으로 활용함</p>
과제물	15	<p>1. 평가방법 : 정기와제물(레포트) 가. 평가 기준: 주제와의 연관성('제출일 준수' 포함)하여 총 15점 1) 성실성(5점): 기한 내 제출 시 만점, 경과 시점에 따라 1점씩 감소 2) 적합성/구성력(5점): 주제 전반에 대한 이해 및 핵심내용 포함 여부 3) 수업참여도 및 발표(5점)</p>
수업참여도	20	<p>1. 평가방법 : 정기와제물(레포트) 가. 평가 기준: 주제와의 연관성('제출일 준수' 포함)하여 총 15점 1) 성실성(5점): 기한 내 제출 시 만점, 경과 시점에 따라 1점씩 감소 2) 적합성/구성력(5점): 주제 전반에 대한 이해 및 핵심내용 포함 여부 3) 수업참여도 및 발표(5점)</p>
기타	0	