

수업계획서

<2021학년도 9월 4일 ~ 12월 11일(수업기간)>

1. 강의개요							
학습과목명	트레이닝 방법론	학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간	토 7,8,9	강의실	M112- 1	수강대상		E- mail	
2. 교과목 학습목표							
전문운동사 분야에 대한 소개와 더불어 퍼스널 트레이닝의 과학으로 해부학과 운동학, 트레이닝의 생체역학적 원리, 운동생리학, 영양과 운동에 대해 학습하고, 현장에서 필요한 상담과 코칭 기법, 체력 평가 방법 등을 학습한다. 또한 트레이닝을 위한 운동프로그램 개발에 대해 단계적으로 학습하여 운동사의 역할을 수행하는 데에 효율적으로 대처할 수 있는 능력을 배양한다.							
3. 교재 및 참고문헌							
운동사를 위한 퍼스널 트레이닝/ Barbara Bushman/ 한미의학							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
1	1	오리엔테이션					
	2	운동사의 필요성					
	3	운동사의 필요성					
2	1	해부학과 운동학					
	2	해부학과 운동학					
	3	트레이닝의 생체역학적 원리					
3	1	인체의 생물학적 구조와 트레이닝					
	2	인체의 생물학적 구조와 트레이닝					
	3	인체의 생물학적 구조와 트레이닝					
4	1	운동과 영양, 행동 변화					
	2	운동과 영양, 행동 변화					
	3	운동과 영양, 행동 변화					
5	1	운동지속 촉진, 운동사로서의 상담					
	2	운동지속 촉진, 운동사로서의 상담					
	3	운동지속 촉진, 운동사로서의 상담					
6	1	1- 5주차 학습 내용 복습 및 보충					
	2	1- 5주차 학습 내용 복습 및 보충					
	3	1- 5주차 학습 내용 복습 및 보충					
7	1	중간고사					
	2	중간고사					
	3	중간고사					
8	1	고객 상담과 선별검사					
	2	고객 상담과 선별검사					
	3	고객 상담과 선별검사					
9	1	고객 체력 평가					
	2	고객 체력 평가					
	3	고객 체력 평가					
10	1	종합운동 프로그램, 저항운동 프로그램					
	2	종합운동 프로그램, 저항운동 프로그램					
	3	종합운동 프로그램, 저항운동 프로그램					

11	1	신체활동, 심혈관계, 심폐지구력					
	2	신체활동, 심혈관계, 심폐지구력					
	3	신체활동, 심혈관계, 심폐지구력					
12	1	유연성, 개인 훈련					
	2	유연성, 개인 훈련					
	3	유연성, 개인 훈련					
13	1	고급 프로그램, 다양한 운동 프로그램					
	2	고급 프로그램, 다양한 운동 프로그램					
	3	고급 프로그램, 다양한 운동 프로그램					
14	1	8- 13주차 복습 및 보충					
	2	8- 13주차 복습 및 보충					
	3	8- 13주차 복습 및 보충					
15	1	기말고사					
	2	기말고사					
	3	기말고사					
5. 성적평가 방법							
중간고사		기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%		30%	10%	20%	10%	100%	
6. 수업 진행 방법							
이론 중심							
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항							
8. 문제해결 방법(실험·실습 등 학습 과정의 경우에 작성)							
9. 강의유형							
이론 중심(○), 토론·세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론/세미나 병행(), 이론 및 실험·실습 병행(), 이론 및 실기 병행()							