

1. 강의개요							
학습과정명	트레이닝방법론	학점	3	교강사명		교강사전화번호	
강의시간	3	강의실		수강대상		E-mail	
2. 교과목 학습목표							
본 과목은 트레이닝의 대상인 운동선수와 일반인을 대상으로 효율적 지도를 위한 방법과 계획을 습득하고 이를 통하여 올바른 지도자의 자질을 함양하는데 그 목표가 있다.							
3. 교재 및 참고 문헌							
주교재 : 체력 및 퍼포먼스 향상을 위한 트레이닝방법론 / 대경북스 / 김창국 외 / 2017							
부교재 : 체력 트레이닝론 / 대경북스 / 홍관이. 장재훈, 허선 / 2017							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험)내용					
1	1	오리엔테이션					
1	2	트레이닝의 필요성과 목적					
1	3	트레이닝의 필요성과 목적					
2	1	트레이닝의 과학적 접근					
2	2	트레이닝의 과학적 접근					
2	3	트레이닝의 과학적 접근					
3	1	움직임의 특성과 메커니즘					
3	2	움직임의 특성과 메커니즘					
3	3	움직임의 특성과 메커니즘					
4	1	트레이닝 지도자의 역할 및 계획					
4	2	효율적인 트레이닝 방법					
4	3	트레이닝 계획					
5	1	근력트레이닝의 효과와 프로그램					
5	2	파워와 파워향상 트레이닝의 프로그램					
5	3	지구력과 지구력향상 트레이닝 프로그램					
6	1	유연성과 스트레칭					
6	2	스피드와 민첩성 향상방법의 이해					
6	3	워밍업과 쿨링다운					
7	1	중간고사					
7	2	중간고사					
7	3	중간고사					
8	1	특수집단을 위한 트레이닝					
8	2	특수집단을 위한 트레이닝					
8	3	특수집단을 위한 트레이닝					
9	1	상해 발생부터 복귀까지의 운동 재활 프로그램					
9	2	상해 발생부터 복귀까지의 운동 재활 프로그램					
9	3	상해 발생부터 복귀까지의 운동 재활 프로그램					
10	1	트레이닝의 외적요인					
10	2	트레이닝의 외적요인					
10	3	트레이닝의 외적요인					
11	1	근력 트레이닝의 방법					
11	2	근력 트레이닝의 방법					
11	3	근력 트레이닝의 방법					
12	1	트레이닝의 방법					
12	2	트레이닝의 방법					
12	3	트레이닝의 방법					
13	1	트레이닝의 방법					
13	2	트레이닝의 방법					
13	3	트레이닝의 방법					
14	1	트레이닝의 방법					
14	2	트레이닝의 방법					
14	3	트레이닝의 방법					
15	1	기말고사					
15	2	기말고사					
15	3	기말고사					

5. 성적평가 방법					
중간고사	기말고사	과제물	기타	합계	비고
30%	30%	10%	20%	10%	
6. 수업 진행 방법					
이론 중심					
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항					
8. 문제해결 방법(실험·실습 등 학습과정의 경우에 작성)					
9. 강의 유형					
이론 중심(○), 토론·세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론/세미나 병행(), 이론 및 실험·실습 병행(), 이론 및 실기 병행()					