



1. 강의개요							
학습과정명	트레이닝방법론	학점	3	교강사명		교강사전화번호	
강의시간		강의실		강의기간		E-Mail	
2. 평가방법							
중간(%)		기말(%)		과제(%)		출석(%)	
30		40		10		20	
평가방법 세부 내용							
1. 중간고사(30%) : 8주차에 진행 ① 문제유형 : 서술형(3문항 × 10점 = 총 30점), 난이도 상, 중, 하 각각 1문항씩 출제 ② 출제범위 : 1~7주차 수업내용 ③ 평가내용 : 수업내용에 대한 이해도 평가 2. 기말고사(40%) : 15주차에 진행 ① 문제유형 : 객관식(20문항 × 2점 = 총 40점), 난이도 상 6문항, 중 8문항, 하 6문항 출제 ② 출제범위 : 9~14주차 수업내용 ③ 평가내용 : 수업내용에 대한 이해도 평가 3. 리포트(10%) : 3주차에 부여, 8주차에 제출 ① 주제 : 18세 여자 중거리 수영선수는 3주간 시합대비 훈련을 하였다. 그녀는 3주간 지속적으로 거리를 늘려가며 연습량을 배로 증가시켰다. 그 후 그녀는 왼쪽 어깨에 아픈 통증을 호소하기 시작했다. 통증은 극상근 또는 이두근 건에 찌르는 듯한 통증과 함께 견봉 주변의 방사통이었다. 진단 결과 어깨 충돌(Shoulder Impingement)과 어깨 불안정성이라는 판정을 받았다. 이 선수의 관리계획(Management Plan)을 운동 처방과 운동 순서에 따라서 서술하시오. ② 평가방법 : 내용의 형식과 구성(2점), 내용의 적합성(4점), 충실성(4점) 등 3가지 항목으로 세분화하여 평가 4. 출석(20%) ① 평가시기 : 매주, 매차시 ② 평가내용 : 매주, 매차시 출결사항(출석, 결석, 지각, 조퇴) 체크 ③ 평가방법 : 출석률로 평가 · 출석률={[(15주)×(3차시)-결석차시] / [(15주)×(3차시)]}×100 · 총 수업 차시의 출석률에 따라 평가(100% = 20점, 99~97% = 19점, 96~94% = 18점, 93~92% = 17점, 91% = 16점, 90~88% = 15점, 87% = 14점, 86~84% = 13점, 83~81% = 12점, 80% = 11점) · 출석률이 80% 미만일 경우 성적을 부여하지 않음(과락) · 지각 3회는 1주 결석으로 처리							
3. 비교(수업목표, 과제 등)							
1. 수업목표 : · 트레이닝, 체력을 이해하고 트레이닝이 건강·체력에 미치는 효과를 알아보며 트레이닝운동처방의 개념, 원리, 계획과 평가를 통한 트레이닝 방법을 조사하고 이해하고 설명할 수 있다. · 경기력 향상을 목적으로 트레이닝 방법을 이론과 실제로 분리하여 스포츠 트레이닝 관련 과학적 이론을 스포츠 트레이닝 현장에서 선수 육성에 활용할 수 있도록 이해하고 설명할 수 있다. · 트레이닝의 생리학적 기초인 골격계, 근육계, 호흡계, 순환계, 신경계등이 운동에 미치는 영향에 대해 알아보고 골격근의 구조, 근수축의 형태, 인체 각 부위에 대한 골격근의 구조와 근수축 매커니즘을 이해하고 설명할 수 있다. 2. 과제 : 18세 여자 중거리 수영선수는 3주간 시합대비 훈련을 하였다. 그녀는 3주간 지속적으로 거리를 늘려가며 연습량을 배로 증가시켰다. 그 후 그녀는 왼쪽 어깨에 아픈 통증을 호소하기 시작했다. 통증은 극상근 또는 이두근 건에 찌르는 듯한 통증과 함께 견봉 주변의 방사통이었다. 진단 결과 어깨 충돌(Shoulder Impingement)과 어깨 불안정성이라는 판정을 받았다. 이 선수의 관리계획(Management Plan)을 운동 처방과 운동 순서에 따라서 서술하시오.							



오.

4. 교재 및 참고 문헌

주교재	경기력 향상을 위한 트레이닝의 이론과 실제	저자	김기영	출판사	북코리아	출판년도	2011
부교재		저자		출판사		출판년도	