

## 2024학년도 1학기 SNU FUN 웨이트트레이닝 강의계획서

<b>종 목</b>	체력단련	<b>대 상</b>	웨이트트레이닝 초심자, 중급자	<b>강 사</b> <b>[연락처]</b>	신호진 (010-5120-1513)
<b>강좌명</b>	웨이트트레이닝				
<b>수업시간 및 요일</b>	화/목 18:00~19:30	<b>수업 장소</b>	71-1동 체육문화연구동 1층 웰니스센터	<b>비 고</b>	
<b>학 력</b>	서울대학교 체육교육과 학사, 석사, 박사과정				
<b>관련 자격증 및 경력</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- [자격증] 국제하키연맹(FIH) Level 1 코치</li> <li>- [경력] 서울대학교 체육교육과 조교 서울대학교 스포츠진흥원 조교 서울대학교 하키부 코치 및 조교</li> </ul>				
<b>강좌 개요 및 목표</b>	<p>본 강좌는 웨이트트레이닝을 기반으로 한 개인별/수준별 체력단련 프로그램이다. 본 강좌의 목적은 웨이트트레이닝을 통해 인간 신체의 구조와 능력에 대한 이해를 도모하고 기구 사용법, 운동목적에 맞는 올바른 트레이닝 방법 선택 등 기초적인 기술 및 지식을 습득하는 것이다. 무엇보다 웨이트트레이닝(또는 그 외의 운동)에 대한 흥미 유발을 통해 스스로 신체활동을 계획하고 지속할 수 있는 능력을 배양하는 데 궁극적인 목표를 둔다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 초심자의 경우, 기본적인 웨이트트레이닝 기구 사용법을 비롯한 기본적인 기술 습득 등을 통해 올바른 자세와 원리를 이해 할 수 있을 것이다.</li> <li>▶ 중급자의 경우, 본인이 가지고 있던 기존의 기술들을 복습과 각 신체 부위에 맞는 구체적인 웨이트트레이닝 방법을 숙지 할 수 있을 것이다.</li> </ul>				
<b>비 고</b>	준비물	운동복, 운동화(실내용), 개인 텀블러 및 수건 * 건물 내 정수기 사용 가능			

□ 차시별 강의 내용

차 시	내 용	비 고
1	[오리엔테이션] - 강사 및 강좌 소개 - 강좌 개요 및 목표 소개 - 웨이트트레이닝과 관련된 기본 사항들 설명 - 준비물 및 주의사항 공지 - 개인별 사전진단(신체능력, 부상이력 등)	
2	[웨이트트레이닝과 친해지기] - 워업과 맨몸운동 - 스미스 머신을 이용한 운동법 - 케이블을 활용한 운동법 - 케틀벨을 활용한 운동법	
3	[웨이트트레이닝과 친해지기 - 대근육 트레이닝 1] - 대근육 운동의 효과와 운동법 - 대흉근 트레이닝	
4	[웨이트트레이닝과 친해지기 - 대근육 트레이닝 2] - 대근육 운동의 효과와 운동법 - 광배근, 대원근, 소원근, 승모근, 척추기립근 트레이닝	
5	[웨이트트레이닝과 친해지기 - 대근육 트레이닝 3] - 대근육 운동의 효과와 운동법 - 하체 트레이닝	
6	[웨이트트레이닝과 친해지기 - 어깨, 복근 운동] - 대근육 운동의 효과와 운동법 - 바벨과 스미스 머신을 이용한 어깨 운동 - 맨몸과 메디스볼을 이용한 복근 운동	
7	[대근육 트레이닝 1] + 삼두 운동 - 대흉근 트레이닝, 삼두 트레이닝 - 기본 및 응용훈련	
8	[대근육 트레이닝 2] + 이두 운동 - 광배근, 대원근, 소원근, 승모근, 척추기립근 트레이닝/이두 트레이닝 - 기본 및 응용훈련	
9	[대근육 트레이닝 3] +어깨 운동 - 하체 트레이닝/어깨 운동 - 기본 및 응용훈련	

10	[근력측정 및 피드백] - 개인별 강점/약점 파악 후 보완 플랜 설계	
11	[Free weight training] - 대흉근 운동 - 웨이트트레이닝 플랜을 직접 작성 후 feedback 및 보완 - 직접 설계한 플랜으로 운동 진행	
12	[Free weight training] - 등 운동 - 웨이트트레이닝 플랜을 직접 작성 후 feedback 및 보완 - 직접 설계한 플랜으로 운동 진행	
13	[Free weight training] - 하체 운동 - 웨이트트레이닝 플랜을 직접 작성 후 feedback 및 보완 - 직접 설계한 플랜으로 운동 진행	
14	[Free weight training] - 어깨, 복근 - 웨이트트레이닝 플랜을 직접 작성 후 feedback 및 보완 - 직접 설계한 플랜으로 운동 진행	
15	[Free weight training] - 승모근, 삼두, 이두, 전완근 - 웨이트트레이닝 플랜을 직접 작성 후 feedback 및 보완 - 직접 설계한 플랜으로 운동 진행	
16	[개인별 맞춤 진단 및 설계] - 웨이트트레이닝법 진단 및 약점 부위 보완법	
17	[개인별 맞춤 진단 및 설계] - 웨이트트레이닝법 진단 및 약점 부위 보완법	
18	[지속가능한 웨이트트레이닝을 위한 플랜 설계] - 혼자서도 할 수 있는 운동 프로그램 설계 - 건강한 신체를 위한 운동법, 식단 설계	

캠퍼스 활력발전소

# 스포츠진흥원

Sporting SNU, Active SNU