

1. 강의개요							
학습과정명	웨이트트레이닝 I	학점	3	교강사명		교강사전화번호	
강의시간	5	강의실		수강대상		E-mail	
2. 교과목 학습목표							
정확한 운동방법 즉 웨이트트레이닝은 왜 해야 하는지, 근육은 어떻게 이루어져 있는지 그리고 근력운동은 어떻게 하는지와 근본적인 힘이 강해질 수 있는 파워 프로그램 등을 소개함으로써 각자가 원하는 목표에 따라 올바르게 몸을 만들게 하고자 하는데 그 목적이 있다.							
3. 교재 및 참고 문헌							
주교재: 한눈에 보는 근력운동 해부학 / Ken Ashwell/ 메디안북/2022							
부교재: 근력운동 가이드 프리웨이트 / 프레드릭 데라비에,마이클 건딜/삼호미디어/2025							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험)내용					
1	1	오리엔테이션					
1	2	웨이트 트레이닝의 개념과 현대적 적용					
1	3	웨이트 트레이닝의 기본상식					
1	4	웨이트 트레이닝의 개념과 현대적 적용					
1	5	웨이트 트레이닝의 개념과 현대적 적용					
2	1	자가근막이완 운동					
2	2	자가근막이완 운동					
2	3	자가근막이완 운동					
2	4	자가근막이완 운동					
2	5	자가근막이완 운동					
3	1	관절 가동성 스트레칭					
3	2	고관절 스트레칭					
3	3	흉추 및 어깨관절 스트레칭					
3	4	손목관절 스트레칭					
3	5	목관절 스트레칭					
4	1	코어 활성화 운동					
4	2	코어 활성화 운동 프로그램					
4	3	코어 활성화 운동 프로그램					
4	4	코어 활성화 운동 프로그램					
4	5	코어 활성화 운동 프로그램					
5	1	초보자를 위한 머신 운동 프로그램					
5	2	초보자 머신 운동 프로그램					
5	3	초보자 머신 운동 프로그램					
5	4	초보자 머신 운동 프로그램					
5	5	초보자 머신 운동 프로그램					
6	1	중급자를 위한 운동 프로그램					
6	2	하체 근육을 알아보자					
6	3	어깨 근육을 알아보자					
6	4	복부 근육을 알아보자					
6	5	복부 근육을 알아보자					
7	1	중간고사					
7	2	중간고사					
7	3	중간고사					
7	4	중간고사					
7	5	중간고사					
8	1	가슴 근육을 알아보자					
8	2	가슴 근육을 알아보자					
8	3	삼두근을 알아보자					
8	4	삼두근을 알아보자					
8	5	복부 측면 운동					
9	1	등 근육을 알아보자					
9	2	등 근육을 알아보자					
9	3	등 근육을 알아보자					
9	4	이두근과 상완근, 상완요골근을 알아보자.					
9	5	이두근과 상완근, 상완요골근을 알아보자.					

10	1	고급자를 위한 운동 프로그램
10	2	하체운동
10	3	어깨 운동
10	4	복부 전면 운동
10	5	복부 전면 운동
11	1	고급자 2차 운동 프로그램
11	2	가슴 운동
11	3	삼두근 운동
11	4	복부 측면 운동
11	5	복부 측면 운동
12	1	고급자 3차 운동 프로그램
12	2	등 운동
12	3	허리 운동
12	4	이두근 운동
12	5	이두근 운동
13	1	파워 운동 프로그램
13	2	바벨 스내치를 배워보자
13	3	바벨 스내치를 배워보자
13	4	바벨 클린을 배워보자
13	5	바벨 클린을 배워보자
14	1	근막 라인 스트레칭
14	2	근막 라인 스트레칭
14	3	근막 라인 스트레칭
14	4	근막 라인 스트레칭
14	5	근막 라인 스트레칭
15	1	기말고사
15	2	기말고사
15	3	기말고사
15	4	기말고사
15	5	기말고사

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	과제물	기타	합계	비고
30%	30%	10%	20%	10%	

6. 수업 진행 방법

이론 및 실기 병행

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()