

강 의 계 획 서

과목명	스포츠마사지			
학점	3학점	정원	40	
담당 교강사				
수업	수업기간(주)		총수업시간	
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		75	
교재	주당시수	5		
	교재명	저자명	출판사	
	스포츠마사지	박인기 외 7인	충남대학교출판문화원	
관련 과정명	출판연도	2018		
	학사	교양, 미용학 전공, 체육학 전공, 태권도학 전공		
	전문학사	교양		
성적	평가방법	상대평가		
	성적배점	중간 30점, 기말 30점, 과제물 10점, 출결 20점, 기타 10점		
	성적비율	A: 30%이내, B: 누계 70%이내		
	이수요건	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상		
평가일정	중간고사 : 개강 후 7~8주차 기말고사 : 개강 후 15주차			
수업목표	스포츠 마사지는 운동능력 향상과 훈련 또는 경기 중 발생할 수 있는 스포츠상해를 사전에 예방하여, 운동능력을 최대한 발휘 할 수 있도록 보조적 역할을 수행하기 위해 사용되는 매뉴얼 테크닉으로, 전신미용관리시 응용할 수 있는 기법을 익힌다. 스포츠 마사지의 이론적 이해, 스포츠 생리학, 안면부 스포츠 마사지, 등 경부, 견관절 스포츠 마사지, 상지 스포츠 마사지, 복부, 상체 전면 스포츠 마사지, 하지 스포츠 마사지, 증상별 스포츠 마사지 학습으로 이루어진다. 이를 통해 적절한 스포츠마사지 수기법의 활용을 통하여 전신피부미용관리의 효과를 높일 수 있다.			

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	1. 강의주제 : 오리엔테이션 2. 강의목표 : 수업방법 및 과제설명과 총론을 통하여 수업 전반에 관한 이해와 실제 수업 참여 적극성을 도모할 수 있다. 3. 강의내용: 출결사항 및 레포트 기타사항을 이해하고 참여가 가능하다.	과제 제출일 : 7주차,15주차
제2주	1. 강의주제 : 골격계의 이해하여 기초지식의 학습이 가능해 진다. 2. 강의목표 : 뼈의 구성 및 인체 골격에 대한 숙지할 수 있어 실기능력배가에 활용한 다. 3. 강의내용 : 머리와 얼굴의 구성은 어떻게 되어 있고 그 위치와 현태에 따 인체역할을 이해하여 응용능력을 실전에 활용한다	
제3주	1. 강의주제 : 근육계의 이해에 대하여 학습이 가능하다. 2. 강의목표 : 근의 구조 및 인체 각 부위의 근육에 대한 숙지를 통하여 실기에 필요한 기초지식의 활용이 가능해진다. 3.강의내용 : 1) 근육의 성질과 역할은 무엇인가? 2) 스포츠마사지에 필요한 준비자세를 익혀 실기에 적용이 가능하다.	
제4주	1. 강의 주제 : 임파, 신경, 근 수축의 이해에 대하여 학습이 가능하게 된다. 2. 강의 목표 : 자극에 따른 신체의 기능은 어떻게 나타나는가에 대한 숙지를 통하여 필요한 기초지식의 활용이 가능해진다. 3. 강의내용 : 1) 임파와 근신경의 기전의 이해를 통하여 실기에 활용이 능력이 향상된다. 2) 스포츠마사지 시술자의 역할과 의무에 대한 이해도를 높여서 현장적용 능력이 향상된다.	
제5주	1. 강의 주제 : 인체의 경락에 대하여 학습이 마사지에 미치는 영향의 파악이 가능하다. 2. 강의 목표 : 기와 신체의 상호관계에 관한 숙지를 통하여 마사지 적용시 응용이 가능해진다 3. 강의내용 : 1) 경맥의 유주와 경혈에 대한 위치를 이해하여 실기에 활용이 능력이 향상된다. 2) 스포츠마사지의 기본기법인 강하게문지르기(강찰법)대한 실기를 숙지하여 실기에 응용한다	

<p>제6주</p>	<p>1. 강의 주제 : 스포츠 마사지인체에 미치는 효과 및 목적에 대하여 학습이 가능하다</p> <p>2. 강의 목표 : 효과와 목적에 대한 완벽한 이해에 대하여 학습을 통하여 마사지 적용시 응용이 가능해진다</p> <p>3. 강의내용 : 1) 마사지의 정의 및 역사에 대하여 이해하여 실기에 활용과 적응이 가능하다. 2) 스포츠마사지의 기본기법인 주무르기(유열법)에 대한 숙지와 응용력이 극대화된다.</p>	
<p>제7주</p>	<p>중간고사</p>	<p>시험 과제 제출일</p>
<p>제8주</p>	<p>1. 강의 주제 : 스포츠마사지의 분류와 실제에 대하여 학습이 가능하다.</p> <p>2. 강의목표 : 사용기술의 분류와 특성에 다른 효과를 이해하여 실기에 활용과 적응이 가능하다.</p> <p>3. 강의내용 : 1) 기술과 미용목적에 따른 분류로 인한 기술의 세분화가 이루어져 기능의 활용능력이 극대화가 가능하다. 2) 스포츠마사지의 기본기법인 두드리기(고타법)에 대한 숙지를 통하여 실기응용 능력이 극대화된다.</p>	
<p>제9주</p>	<p>1. 강의주제 : 스포츠마사지의 실제적인 학습이 가능할 수 있도록 한다. I</p> <p>2. 강의목표 : 얼굴에 대한 근육구조를 숙지와 자극방법을 숙지하고 이해하여 실기에 활용과 적응이 가능하다.</p> <p>3. 강의내용 : 1) 두근, 추미근, 안륜근, 비근, 협근 등의 위치와 구조에 대하여 이해하여 실기에 활용과 적응이 효과적으로 가능하도록 한다 2) 스포츠마사지의 기본기법인 늘이기(신전법)에 대한 숙지를 통하여 실기응용 능력이 극대화된다</p>	
<p>제10주</p>	<p>1. 강의 주제 : 스포츠마사지의 실제적인 학습이 가능할 수 있도록 한다. II</p> <p>2. 강의목표 : 두부(머리), 경부(목)의 구조와 기능 역할에 대하여 이해하여 실기에 활용과 적응이 가능하다.</p> <p>3. 강의내용 : 1) 두정근, 측두근, 등의 구조와 자극의 효과적인방법을 숙지를 이해하여 실기에 활용과 적응이 효과적으로 가능하도록한다. 2) 스포츠마사지의 기본기법인 늘이기(신전법)에 대한 숙지를 통하여 실기응용 능력이 극대화된다.</p>	
<p>제11주</p>	<p>1. 강의 주제 : 스포츠마사지의 실제적인 학습이 가능할 수 있도록 한다. III</p> <p>2. 강의목표 :</p>	

	<p>가슴, 배, 하지전면의 구조와 기능 역할을 대하여 이해하여 실기에 활용과 적응이 가능하다.</p> <p>3. 강의내용 :</p> <p>1) 가슴, 배, 하지전면의 구조와 자극의 효과적인 방법을 숙지 할 수 있다</p> <p>2) 스포츠마사지의 기본기법인 흔들기(진동법)에 대한 숙지를 통하여 실기응용 능력이 극대화된다</p>	
제12주	<p>1. 강의주제 : 스포츠마사지의 실제적인 학습이 가능할 수 있도록 한다.IV</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>상지 등(배부), 팔, 엉덩이(둔부)의 구조와 기능 역할에 대하여 이해하여 실기에 활용과 적응이 가능하다.</p> <p>3. 강의내용 :</p> <p>1) 승모근, 척추 기립근 등의 구조를 숙지를 통하여 실기응용 능력이 극대화된다.</p> <p>2) 스포츠마사지의 기본기법인 누르기(압박법)에 대한 숙지를 통하여 실기응용 능력이 극대화된다.</p>	
제13주	<p>1. 강의 주제 : 발건강마사지에 대한 이해와 학습이 가능해진다.</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>발의 건강관리와 방법은 무엇인가를 숙지를 통하여 실기응용 능력이 극대화된다.</p> <p>3. 강의내용 :</p> <p>1) 발의 구조와 역할은 무엇인가를 숙지하고 그 활용을 가능케 한다.</p> <p>2) 스포츠마사지에서 전신마사지를 익힘으로써 다양한 능력활용이 가능해진다.</p>	
제14주	<p>1. 강의 주제 : 치료적 마사지 대한 이해와 학습이 가능해진다.</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>상해 빈도가 높은 신체부위의 치료적 방법은 무엇인가를 숙지하여 그 활용능력이 극대화가 가능하다</p> <p>3. 강의내용 :</p> <p>치료적마사지의 한계와 역할은 무엇인가를 를 심도있게 습득이 가능하다.</p>	
제15주	기말고사	<p>시험 과제 제출일</p>