

강 의 계 획 서

과목명	스포츠상해예방및처치			
학점	3학점	정원	40	
담당 교강사				
수업	수업기간(주)		총수업시간	
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		60	
교재	주당시수	4		
	교재명	저자명	출판사	
	운동상해	김용권 외 6인	한미의학	
관련 과정명	출판연도	2021		
	학사	경호비서학 전공, 체육학 전공, 태권도학 전공		
	전문학사	레저스포츠 전공		
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	본 교과목은 스포츠에서 경기력 향상을 위해 훈련기간 동안이나 운동경기 도중에 발생될 수 있는 여러 종류의 상해들을 예방할 수 있는 방법과 상해의 종류에 따른 진단과 조치 능력을 학습한다. 이를 위해 스포츠상해의 종류, 스포츠상해별 예방방법, 스포츠 상해환자, 스포츠상해별 구성, 응급처치에 필요한 기본적 항목, 외상의 응급처치, 테이핑 방법, 진료의 기초 등을 학습하고 반복 실시한다. 운동경기 도중에 발생할 수 있는 스포츠상해별 예방방법과 상해의 종류를 파악할 수 있는 능력을 배양하고 이들 상태를 정확하게 진단 조치하는 능력을 갖출 수 있다.			

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	※ 오리엔테이션 - 본 교과에서 다루어질 전반적인 내용, 수업방법, 평가에 대한 소개. - 수업 준비도 진단과 교과에 대한 학습자의 요구도 조사 1. 강의주제:스포츠상해의 개념 2. 강의목표 한학기 강의 일정 및 스포츠 상해예방 및 처치의 전반 적인 내용에 대해 학습할 수 있다. 3. 강의세부내용 1) 스포츠 상해예방 및 처치의 개념 2) 스포츠 상해예방의 필요성 3) 스포츠 상해예방 연구의 목적과 자세	과제 제출일 : 8주차 과제 발표: 9~14주차
제2주	1. 강의주제: 스포츠의학팀의 역할과 기능(1) 2. 강의목표: 스포츠의학팀이 운동선수들에게 수행하는 역할에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 1) 스포츠의학팀의 접근법 2) 구성 인원의 역할과 책무	
제3주	1. 강의주제: 보호용 스포츠장비 2. 강의목표 각종 보호용 스포츠장비에 대해 활용할 수 있다. 3. 강의세부내용 1) 스포츠 장비에 대한 안전기준 및 수리 2) 부위별 보호 및 보조장비 3) 스포츠장비	
제4주	1. 강의주제: 손상에 대한 조직반응 2. 강의목표: 손상에 대한 기전을 파악하고 이해하는 법을 학습할 수 있다. 3. 강의세부내용 1) 손상에 대한 치유과정 2) 연부조직의 치료, 통증의 기전	
제5주	1. 강의주제: 스포츠 손상과 질병의 심리적 중재 2. 강의목표: 손상에 대한 선수의 반응 그리고 심리적 요인과 심리적 재활 프로그램을 적용할 수 있다. 3. 강의세부내용 1) 손상에 대한 선수의 반응과 대응 2) 재활과정에서의 심리적인 상해를 입지 않는 방법 3) 신체적, 심리적 재활 프로그램	
제6주	1. 강의주제: 머리 손상(1) 2. 강의목표:	

	<p>머리의 골격 해부학에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용</p> <p>1) 신체 부위 중 뼈와 근육의 대표 부위</p> <p>2) 머리 손상</p>	
제7주	<p>중간고사</p>	<p>시험</p>
제8주	<p>1. 강의주제: 어깨와 팔 손상(1)</p> <p>2. 강의목표:</p> <p>어깨관절의 해부학을 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용</p> <p>1) 어깨관절의 근골격해부학</p> <p>2) 어깨관절의 기능해부학</p>	<p>과제 제출일</p>
제9주	<p>1. 강의주제: 팔꿈치관절의 손상(1)</p> <p>2. 강의목표:</p> <p>팔꿈치 관절의 해부학에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용</p> <p>1) 팔꿈치 관절의 근골격해부학</p> <p>2) 기능해부학</p>	<p>과제 발표</p>
제10주	<p>1. 강의주제: 척추 손상(1)</p> <p>2. 강의목표:</p> <p>척추의 해부학에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용</p> <p>1) 척추의 근골격해부학</p> <p>2) 척추의 기능해부학</p>	<p>과제 발표</p>
제11주	<p>1. 강의주제: 엉덩관절 및 골반의 손상(1)</p> <p>2. 강의목표:</p> <p>엉덩관절 및 골반의 해부학에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용</p> <p>1) 엉덩관절 및 골반의 근골격해부학,</p> <p>2) 엉덩관절 및 골반의 기능해부학</p>	<p>과제 발표</p>
제12주	<p>1. 강의주제: 무릎 손상(1)</p> <p>2. 강의목표:</p> <p>무릎의 해부학을 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용</p> <p>1) 무릎관절의 뼈와 연골</p> <p>2) 무릎관절의 인대</p> <p>3) 무릎관절의 주변근육</p> <p>4) 무릎관절의 기능해부학</p>	<p>과제 발표</p>
제13주	<p>1. 강의주제: 발과 발목의 손상(1)</p> <p>2. 강의목표:</p> <p>발과 발목관절의 해부학을 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용</p> <p>1) 발과 발목관절의 뼈와 연골</p>	<p>과제 발표</p>

	<ul style="list-style-type: none"> 2) 발과 발목관절의 인대 3) 발과 발목관절의 주변근육 4) 발과 발목관절의 기능해부학 	
제14주	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의주제: 재활운동의 원리 2. 강의목표 원리에 대해 시연할 수 있다. 3. 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> 1) 과부하의 원리 2) SAID 원리 3) 가역성의 원리 	과제 발표
제15주	기말고사	시험