

강 의 계 획 서

과목명	스포츠의학		
학점	3학점	정원	40
담당 교강사			
수업	수업기간(주)		총수업시간
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		45
교재	교재명	저자명	출판사
	스포츠의학	나영무	한미의학
관련 과정명	학사	건강관리학 전공, 체육학 전공	
	전문학사		
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 의학 분야의 해부학, 생리학, 영양학 등 주변 학문과 밀접한 관계를 맺고 있는 기초 및 임상을 신체에 적용시키는 능력 배양과 스포츠나 운동시에 발생하는 질환이나 상해 예방을 학습한다. 스포츠와 관련하여 인체의 구성 기능 및 운동, 인체의 구성 및 구분, 골격계 운동대사, 호흡기계, 순환기계, 혈액, 신경계 감각기계, 내분비계, 소화기계, 생식기계, 질환의 원인과 운동요법, 성인병과 암, 감염증 면역과 알레르기 등을 습득한다. 자신의 신체를 구성하는 여러 요소들을 정확하게 이해하고, 성인에게 흔히 일어날 수 있는 각종 질병에 대한 지식을 습득하여 일상생활 속에서 건강을 지키고 유지할 수 있는 올바른 방법을 익힐 수 있다.		

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	※오리엔테이션: - 교과목 소개 및 강의주지사항 및 과제안내 - 수업방법에 대한 학생들의 의견 청취 - 평가와 관련된 사항 1. 강의 주제 : 스포츠의학의 역사이해 2. 강의 목표 : - 스포츠의학의 개념과 역사 설명을 할 수 있다. - 스포츠의학의 목적에 따른 나라별 특성의 개진이 가능하다. 3.강의세부내용 : 1) 스포츠의학의 개념정리 2) 스포츠의학의 역사통찰 3) 스포츠의학의 목적 4) 각국의 스포츠의학	과제 제출일 : 7주차 수시 시험 : 13주차
제2주	1. 강의 주제 : 스포츠의학의 생체 역학적 측면의 이해1 2. 강의 목표 : - 골격계 구성 및 근육계통의 숙지와 스포츠의학에 필요한 기초지식을 활용할 수 있다. 3. 강의내용 : 1) 근육의 성질과 역할과 특징 2) 골격근의 부착 및 신체 각 부위의 근육의 위치 및 역할 3) 운동생리학적 근육의 역할 관계	
제3주	1. 강의 주제 : 스포츠 의학의 심리학적 측면의 이해2 2. 강의 목표 : - 스포츠에서 심리학적 관리의 개념과 중요성에 대한 활용방법을 정리할 수 있다. 3. 강의내용 : 1) 스포츠에서 심리적 관리의 필요성과 중요성 2) 심리적관리 프로그램에 대한 활용 방법	
제4주	1. 강의 주제 : 스포츠 의학의 영양학적 측면의 이해2 2. 강의 목표 : 스포츠에서 균형있는 영양섭취의 필요성과 각영양소의 공급과 관리에 대한 분석을 할 수 있다. 3. 강의내용 : 1) 에너지 섭취량과 비율 2) 탄수화물, 지질, 단백질의 공급 3) 비타민, 무기질,수분공급	
제5주	1. 강의 주제 : 스포츠 의학의 병리학적 측면에 대한 이해2 2. 강의 목표 : 다양한 스포츠손상의 종류중 급성손상의 원인과 대책을 제시할 수 있다. 3. 강의내용 :	

	<ul style="list-style-type: none"> 1) 염좌 2) 점액낭염, 신건손상, 3) 피부손상 	
제6주	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의 주제 : 스포츠의학과 재활의 팀구성 2. 강의 목표 : 스포츠 재활에 필요한 팀구성의 효율적인 모델 구축에 필요한 조건들을 제시 할 수 있다. 3. 강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> 1) 재활선수의 평가와 감사 2) 스포츠의학 팀구성의 모델 3) 선수,코치,선수의 관계의 이해 	
제7주	중간고사	시험 과제 제출일
제8주	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의 주제 : 스포츠손상 관리를 위한 물리치료1 2. 강의 목표 : 스포츠손상 관리를 위한 온열, 전기자극의 물리치료의 원리를 제시할 수 있다. 3. 강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> 1) 온열치료에 따른 다양한 방법들에 대한 학습 2) 전기자극에 대한 종합적인방법과 방식들에 대한 장단점 학습 	
제9주	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의 주제 : 스포츠손상 관리를 위한 물리치료4 2. 강의 목표 : 스포츠테이핑과 의료테이핑의 적용방법에 대한 분류와 분석을 할 수 있다. 3. 강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> 1) 스포츠 테이프 커팅법의 학습을 통한 실전기능을 학습 2) 스포츠 테이핑의 형태별 커팅법의 학습을 통한 실전기능학습 	
제10주	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의 주제 : 스포츠손상 관리를 위한 도수치료 2. 강의 목표 : 골격계의 교정에 필요한 도수치료와 인체의 관절과 근육의 균형에 대하여 진단 할 수 있다. 3. 강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> 1) 골격계의 이해와 관절의 왜곡현상에 대한 학습 2) 스포츠재활적 측면의 골격계에 대한 도수치료의 근본적인 학습 3) 경추, 흉추, 요추, 골반의 변위에 대한 진단 	
제11주	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의 주제 : 스포츠손상 관리를 위한 트레이닝2 2. 강의 목표 : 관절가동과 유연성 트레이닝의 종류와 방법을 활용하여 진단할 수 있다. 3. 강의내용 : <ul style="list-style-type: none"> 1) 유연성제한 요인의 학습 2) 능동과수동의 관절가동영역과 범위 3) 유연성 트레이닝(스트레칭)에 대한 방법 	
제12주	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의 주제 : 특수손상부위별 재활 기법1 2. 강의 목표 : 	

	<p>어깨관절의 해부학적 기능과 어깨관절의 운동을 통한 손상과 재활을 분석할 수 있다.</p> <p>3. 강의내용 :</p> <p>1) 어깨관절의 해부학적인 이해</p> <p>2) 정적,동적 안정화구조물서의 어깨관절의 구조와 기능을 학습</p> <p>3) 최적을 컨디션으로 회복하는 방법</p> <p>3) 어깨관절운동과 손상후 재활 기능운동법을 습득하여 실제성의 확립이 가능</p>	
제13주	<p>1. 강의 주제 : 특수손상부위별 재활 기법4</p> <p>2. 강의 목표 : 손목,손,손가락의 손상과 재활방법의 분석이 가능하다</p> <p>3. 강의내용 :</p> <p>1) 손목과 손의 기능해부 및 생체역학적인 이해도</p> <p>2) 손가락운동에 관여하는 근육, 뼈에 대한 분석과 재활</p> <p>3) 손목관절의 근과 건의 손상후 재활에 대한 각 방법들을 학습함으로써 최적의 재활과 회복하는 방법을 습득</p>	수시 시험
제14주	<p>1. 강의 주제 : 특수손상부위별 재활 기법6</p> <p>2. 강의 목표 : - 발목관절과 발목 손상과 재활에 필요한 자료를 분석하고 활용할 수 있다.</p> <p>3. 강의내용 :</p> <p>1) 발목관련 부위의 기능해부 및 생체역학적인 이해도</p> <p>2) 발목의 안전성에 관여하는 근육, 뼈에 대한 분석과 재활</p> <p>3) 신발의 선택</p> <p>4) 염좌, 주변근육의 염좌 그리 통증에 대한 다양한 재활에 대한 방법</p>	
제15주	기말고사	시험