

강 의 계 획 서

과목명	스포츠상해예방 및 처치			
학점	3학점	정원	40	
담당 교강사				
수업	수업기간(주)		총수업시간	
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		60시간	
교재	주당시수	4		
	교재명	저자명	출판사	
	Sports Injuries	Dr. Michael Peters	대한미디어	
관련 과정명	출판연도	2013년		
	학사	경호비서학 전공,체육학 전공,태권도학 전공		
	전문학사	레저스포츠 전공		
성적	평가방법	상대평가		
	성적배점	중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 수시시험 10점, 출결 20점		
	성적비율	A: 30%이내, B: 누계 70%이내		
	이수요건	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상		
평가일정	중간고사 : 개강 후 7주차 기말고사 : 개강 후 15주차			
수업목표	<p>스포츠상해예방 및 처치 과목은 스포츠에서 경기력 향상을 위해 훈련기간 동안이나 운동경기 도중에 발생할 수 있는 여러 종류의 상해들을 예방할 수 있는 방법과 상해의 종류에 따른 진단과 조치능력을 학습하기 위해 다음과 같은 학습목표를 설정한다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 염좌, 근육파열, 골절, 탈구, 타박상 등의 주요 상해에 대한 개념과 발생 기전을 학습하며, 스포츠상해를 예방하기 위한 준비운동, 스트레칭, 보호장비 사용 등 예방 전략을 제시할 수 있다. 2. 상해를 사전에 방지하기 위한 훈련계획 수립 및 컨디셔닝 전략을 구체적으로 설계하고, 상해 발생 시 증상을 바탕으로 해당 상해의 유형을 판단하고, 응급조치의 절차를 설명할 수 있다. 3. 상해의 초기 판단(부종, 통증, 기능 제한 등)을 근거로 한 판단 능력과 RICE 처치법 등의 응급 			

대응을 훈련하며, 운동현장에서 활용 가능한 외상 응급처치법(지혈, 고정, 부목 사용 등)을 직접 시연할 수 있다.

4. 출혈, 골절, 관절 손상 등 다양한 상황에 대해 단계별 처치 절차를 실습을 통해 체득하며, 상해 부위별(발목, 무릎, 손목, 어깨 등) 테이핑의 기본 원리와 방법을 설명하고, 실제 테이핑을 정확히 실시할 수 있다.

5. 기능적 지지, 통증 완화, 재활을 목적으로 한 테이핑의 기술적 숙련도를 확보하고, 스포츠상해 발생 이후 필요한 진료의 기본 절차(문진, 촉진, 관찰 등)를 설명할 수 있다.

6. 1차적 진단능력 향상과 의료진 연계에 필요한 기초 진료 지식과 현장 대처능력을 학습하고, 상해 대응과 예방 과정에서 나타나는 책임감, 침착성, 협업능력 등 스포츠 전문인으로서의 인성과 태도를 갖출 수 있다.

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	과제물
제1주	<p>* 오리엔테이션: 전반적인 강의 계획을 설명하고 학습과정에 대한 소개 및 강의 진행방식 (과제물, 토론 안내 포함) 설명</p> <p>1. 강의주제: 스포츠 상해의 개념</p> <p>2. 강의목표: 한 학기 강의일정 및 스포츠 상해 예방 및 처치의 전반적인 내용에 대해 학습할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 스포츠 상해예방 및 처치의 개념</p> <p>2) 스포츠 상해예방 의 필요성</p> <p>3) 스포츠 상해예방 연구의 목적과 자세</p>	<p>과제 제출일 : 8주차</p> <p>수시시험: 11주차</p>
제2주	<p>1. 강의주제: 스포츠 의학팀의 역할과 기능(1)</p> <p>2. 강의목표: 스포츠 의학팀이 운동선수들에게 수행하는 역할에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 스포츠 의학팀의 다학제적 접근 방식 이해</p> <p>2) 팀 구성원의 역할 설명</p> <p>3) 각 전문 인력이 수행하는 주요 책무와 상호 협력 구조 분석</p>	
제3주	<p>1. 강의주제: 보호용 스포츠장비</p> <p>2. 강의목표: 각종 보호용 스포츠 장비에 대해 활용할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 스포츠 장비에 대한 안전기준 및 수리</p> <p>2) 부위별 보호 및 보조 장비</p> <p>3) 스포츠 장비</p>	
제4주	<p>1. 강의주제: 손상에 대한 조직반응</p> <p>2. 강의목표: 손상에 대한 기전을 파악하고 정리할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 조직 손상의 발생 원인과 생리적 반응</p> <p>2) 염증기, 증식기, 재형성기의 치유과정</p> <p>3) 연부 조직의 치료 원칙 및 통증 발생 기전 이해</p>	
제5주	<p>1. 강의주제: 스포츠 손상과 질병의 심리적 중재</p> <p>2. 강의목표: 손상에 대한 선수의 반응 그리고 심리적 요인과 심리적 재활 프로그램을 적용할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용:</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> 1) 손상에 대한 선수의 반응과 대응 2) 재활과정에서의 심리적인 상해를 입지 않는 방법 3) 신체적, 심리적 재활 프로그램 	
제6주	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의주제: 머리 손상(1) 2. 강의목표: 머리의 골격 해부학에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> 1) 두개골 구조 및 주요 뼈 2) 머리 부위의 주요 근육과 그 기능 3) 스포츠 활동 중 발생할 수 있는 일반적인 머리 손상 유형 소개 	
제7주	중간고사	
제8주	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의주제: 어깨와 팔 손상(1) 2. 강의목표: 어깨 관절의 해부학을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> 1) 어깨 관절을 구성하는 주요 뼈 구조: 쇄골, 견갑골, 상완골의 해부학적 위치와 명칭 2) 어깨 관절의 주요 근육군 3) 어깨 관절의 생체역학적 움직임 	수시평가
제9주	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의주제: 팔꿈치 관절의 손상(1) 2. 강의목표: 팔꿈치 관절의 해부학에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> 1) 팔꿈치 관절의 구성 구조 2) 주요 인대 구조와 기능 3) 팔꿈치 관절의 주요 움직임 및 작용근 	
제10주	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의주제: 척추 손상(1) 2. 강의목표: 척추의 해부학에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> 1) 척추의 구조와 구분 2) 척추뼈의 주요 구성요소 3) 척추 주위 근육과 인대의 해부학적 기능 4) 척추의 운동범위와 기능적 분절 5) 척추 및 신경의 경로와 척추 구조와의 관계 	
제11주	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의주제: 엉덩관절 및 골반의 손상(1) 2. 강의목표: 엉덩관절 및 골반의 해부학에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> 1) 엉덩관절과 골반의 뼈 구조 및 주요 근육 	개별 과제물

	<ul style="list-style-type: none"> 2) 인대, 관절낭, 연골 등 주요 지지 구조 3) 엉덩관절의 운동범위 및 움직임 4) 골반의 구조적 안정성과 체중 전달 기능 5) 엉덩관절과 골반의 기능적 연관성 	
제12주	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의주제: 무릎 손상(1) 2. 강의목표: 무릎의 해부학을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> 1) 무릎관절의 뼈와 연골 2) 무릎관절의 인대 3) 무릎관절의 주변근육 4) 무릎관절의 기능 해부학 	
제13주	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의주제: 발과 발목의 손상(1) 2. 강의목표: 발과 발목 관절의 해부학을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> 1) 발과 발목 관절의 뼈와 연골 2) 발과 발목관절의 인대 3) 발과 발목 관절의 주변근육 4) 발과 발목 관절의 기능해부학 	
제14주	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의주제: 재활운동의 원리 2. 강의목표: 재활운동의 원리에 대해 시연할 수 있다. 3. 강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> 1) 재활운동의 정의와 목적 이해 2) 재활운동의 주요 원리 설명 3) 각 원리에 따른 운동 적용 시연 	
제15주	기말고사	