

수업계획서

1. 강의개요							
학습과목명	스포츠상해 예방및처치	학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간		강의실		수강대상		E- mail	
2. 교과목 학습목표							
임상 및 현장에서 건강 운동관리사가 꼭 알아야 하는 관절별 기능해부학과 운동 손상학, 부위별 재활 운동에 대한 것을 학습한다.							
3. 교재 및 참고문헌							
건강운동관리사를 위한 운동 상해/ 김용권 외/ 한미의학(2017)							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
1	1	오리엔테이션/ 운동 종목별 스포츠 손상 예방법					
	2	스포츠의학팀의 접근법 숙지, 구성인원의 역할과 책무 알아보기					
	3	경기 전 심혈과 검사 방법 실습, 운동 전 부상 예방을 위한 준비운동 및 스트레칭					
	4	열사병의 응급조치, 심폐 소생술 등 기본 응급조치법 숙지					
2	1	열 손상 예방을 위해 건강관리사가 갖추어야 할 지식 숙지					
	2	한랭 손상 예방하는 법 / 고지 손상, 수중 손상, 인조 잔디에서의 손상 예방 방법					
	3	압박붕대 사용법					
	4	테이핑 사용 방법					
3	1	스포츠 장비의 안전기준 및 수리 방법 / 인제 부위별 보호장비 및 보조장비					
	2	붕대 감기와 테이핑					
	3	Blackburn 운동, Sleeper stretch, 봉우리 빗장 인대 압박 검사					
	4	위 팔 어깨 관절의 불안정 검사, Slap 병변 검사, 압박 돌림 검사					
4	1	조직의 특성과 조직 부하에 대해 알아보고 이에 따른 기계적 손상 파악					
	2	활액관절 손상 종류 숙지 / 인대염좌, 탈구와 아탈구, 뼈 관절염, 뼈 관절염, 윤활낭염, 관절낭염과 활액막염에 대해 알아보기					
	3	충돌 증후군 검사, 위팔 두 갈래 근 검사, 가슴문 증후군 검사					
	4	어깨 손상 재활 및 예방 운동					
5	1	기계적 손상을 일으키는 조직의 특성 및 부하에 대해 알아보기					
	2	심리적 재활 프로그램 알아보기					
	3	근력운동(수술 후 통증 완화 후)					
	4	근력운동(수술 후 통증 완화 후), 고유수용기 운동					
6	1	응급 처리 계획 수립 방법					
	2	손상평가, 임상적인 검사와 진단 방법에 대해 알아보기					
	3	팔꿈치관절의 손상평가					
	4	팔꿈치 재활 운동					
7	1	중간고사					
	2	중간고사					
	3	중간고사					
	4	중간고사					
8	1	두부 손상에 대해 자세히 알아보기					

	2	어깨관절의 근골격 해부학, 기능해부학을 숙지하여 어깨 손상에 대한 이해					
	3	손목관절의 손상평가					
	4	손목 재활 운동					
9	1	팔꿈치와 손목관절에 대한 기능해부학 숙지 및 손상 평가하기 위한 검사 방법 익히기					
	2	척추에 대한 해부학을 숙지하고 척추에 작용하는 내재근 알아보기					
	3	척추손상의 평가					
	4	수술 후 초기 재활 운동					
10	1	엉덩관절 및 골반의 해부학과 기능해부학을 숙지하고, 운동 손상에 대해 이해, 손상에 따른 초기 관리 방법 알아보기					
	2	무릎 손상에 대한 검사 방법을 숙지하고 재활 운동 방법 익히기					
	3	허리 펌근 강화 운동, 허리 굽힘근 운동					
	4	관절 가동화 운동					
11	1	발과 발목에 대한 해부학 숙지, 운동 손상에 대한 이해, 손상평가 후 재활 방법 익히기					
	2	11장에 대한 전체 내용 복습 및 점검					
	3	골반 손상 평가					
	4	엉덩관절 및 골반 재활 운동					
12	1	코피와 피부 손상에 대해 알아보기					
	2	재활 운동의 원리 알아보기					
	3	무릎 손상평가					
	4	무릎 재활 운동					
13	1	재활 운동 프로그램					
	2	단계별 재활 운동 프로그램 과정 숙지					
	3	발목 손상의 평가					
	4	발목 재활 운동					
14	1	총정리					
	2	총정리					
	3	총정리					
	4	총정리					
15	1	기말고사					
	2	기말고사					
	3	기말고사					
	4	기말고사					
5. 성적평가 방법							
중간고사		기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%		30%	10%	20%	10%	100%	
6. 수업 진행 방법							
이론 및 실기 병행							
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항							
8. 문제해결 방법(실험·실습 등 학습 과정의 경우에 작성)							
9. 강의유형							
이론 중심(), 토론·세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론/세미나 병행(), 이론 및 실험·실습 병행(), 이론 및 실기 병행(○)							