

수업 계획서

2021학년도 2학기 나사렛대학교 학점은행제

1. 강의개요					
학습과목명	스포츠의학	학점	3	주당시간	3
강의시간	일 08:30 ~ 11:10	강 의 실	제2창학관	수강대상	체육학 전공
강좌기간	2021.09.05.~2021.12.12		202,203,602,603,605		
교·강사명		교·강사 전화번호		E-mail	
2. 교과목 학습목표					
1. 스포츠의학의 개념을 이해한다. 2. 스포츠와 건강에 대해 이해한다. 3. 스포츠의학을 위한 해부학의 기초에 대해 이해한다. 4. 신체부위별 상해와 질환에 대해 이해한다. 5. 스포츠와 신체계통별 질환에 대해 이해한다.					
3. 교재 및 참고문헌					
주교재 : 스포츠의학 총론/ 이윤관, 서영환 외 1명 / 대경북스/ 2014 부교재 : 스포츠의학/ 한미의학/2012					
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용					
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용			과제 및 기타 참고사항
제 1주	1	1)강의제목: Introduction			주교재 : P.17 ~ P.23 (부교재 : P.3 ~ P.6) 빔프로젝트
	2	2)강의주제: 스포츠 의학 용어 해설			
	3	3)강의내용: 건강과 체력에 대한 해석적 역사와 기술적 역사에 대한 질의응답 학습.			
	3	4)수업방법: 강의, 및 토의			
제 2주	1	1)강의제목: 스포츠와 체액 및 호르몬 및 에너지대사에 대한 이해			주교재.P.24 ~ p.36 부교재. 빔프로젝트
	3	2)강의주제: 체액과 호르몬의 역할 그리고 에너지 대사에 대해 이해한다.			
	3	3)강의내용: 인체에서의 체액의 역할과 호르몬의 종류를 이해 하고 에너지 대사(ATP)에 대하여 학습 및 이해한다.			
	3	4)수업방법: 강의, 및 토의			
제 3주	1	1)강의제목: 스포츠와 영양, 운동처방과 건강검진의 목적을 이해한다.			주교재.P.37 ~ p.54 부교재. 빔프로젝트
	2	2)강의주제: 스포츠와 영양소에 대해 이해한다.			
	3	3)강의내용: 스포츠에 필요한 영양소의 기능과 건강한 생활을 위한 신체의 유지 및 증진을 위한 운동처방과 검진에 대해 이해한다.			
	3	4)수업방법: 강의, 및 토의			
제 4주	1	1)강의제목: 트레이닝의 기초에 대해 이해한다.			주교재.P.55 ~ p.61 부교재. 빔프로젝트
	2	2)강의주제: 트레이닝의 목적과 종류를 이해한다.			
	3	3)강의내용: 신체기능향상과 체력증진을 위한 트레이닝의 방법을 이해한다.			
	3	4)수업방법: 강의, 및 토의			
제 5주	1	1)강의제목: 뼈대와 근육, 순환계통과 혈액에 대해 이해한다.			주교재.P.65 ~ p.87
		2)강의주제: 뼈의 심장의 구조를 이해하고 혈액의 형태를			부교재.P.19 ~ P.25

	2	이해한다. 3)강의내용: 뼈와 근육의 구조를 이해하고 혈관계통에서 심장의 역할을	빙프로젝트
	3	이해한다. 4)수업방법: 강의, 및 토의	
제 6주	1	1)강의제목: 신경계통과 호흡계통에 대해 이해한다. 2)강의주제: 중추신경과 허파의 기능에 대해 이해한다.	주교재.P.88 ~ p.101 부교재. 빙프로젝트
	2	3)강의내용: 중추, 말초, 자율신경과 기도와 허파의 기능을 이해한다.	
	3	4)수업방법: 강의, 및 토의	
제 7주	1	1)강의제목: 비뇨, 생식계통과 소화, 감각계통에 대해 이해한다. 2)강의주제: 콩팥의 기능과 소화계통, 인체의 5감각을 이해한다.	주교재.P.102 ~ p.123 부교재. 빙프로젝트
	2	3)강의내용: 콩팥과 소변, 위와 창자의 기능 및 소화샘의 기능을 이해하고 시각, 청각을 비롯한 감각기관의 기능을 이해한다.	
	3	4)수업방법: 강의, 및 토의	
제 8주	1		
	2	중간고사	
	3		
제 9주	1	1)강의제목: 신체부위별 상해와 질환에 대해 이해한다. 2)강의주제: 머리 및 목부위의 상해와 질환에 대해 이해한다.	주교재.P.127 ~ p.152 부교재. 빙프로젝트
	2	3)강의내용: 머리상해, 투통, 의식장애, 코피, 목상해 및 눈상해의 질환에 대해 이해하고 그에 따른 응급처치와 치료법에 대해 이해한다.	
	3	4)수업방법: 강의, 및 토의	
제 10주	1	1)강의제목: 몸통 및 어깨관절 및 팔의 상해와 질환에 대해 이해한다. 2)강의주제: 가슴통증과 호흡곤란, 복통과 허리통증 및 어깨관절과 팔 관절에 대해 이해한다.	주교재.P.153 ~ p.181 부교재.P.107 ~ P.216 빙프로젝트
	2	3)강의내용: 가슴통증의 응급처치, 복통의 정의와 분류, 허리상해의 응급처치, 어깨관절과 팔의 구조를 이해하고 그에 따른 응급처치 및 치료법을 이해한다,	
	3	4)수업방법: 강의, 및 토의	
제 11주	1	1)강의제목: 다리의 상해와 질환에 대해 이해한다. 2)강의주제: 넓다리, 무릎관절, 종아리, 발의 구조에 대해 이해한다.	주교재.P.182 ~ p.200 부교재.P.293 ~ P.360 빙프로젝트
	2	3)강의내용: 넓다리, 무릎관절, 종아리, 발의상해와 질환을 이해하고 그에 따른 응급처치 및 치료법에 대해 이해한다.	
	3	4)수업방법: 강의, 및 토의	
제 12주	1	1)강의제목: 스포츠와 신체계통별 질환에 대해 이해한다. 2)강의주제: 스포츠와 심장혈관계통질환에 대해 이해한다.	주교재.P.201 ~ p.239 부교재. 빙프로젝트
	2	3)강의내용: 고혈압, 부정맥, 허혈심장질환, 스포츠심장, 빈혈, 출혈쇼크에 대한 질병을 이해하고 그에따른 응급처치 및 치료법에 대해 이해한다.	
	3	4)수업방법: 강의, 및 토의	

제 13주	1	1)강의제목: 스포츠와 근육 골격계통질환, 호흡계통질환에 대해 이해한다.	주교재.P.240 ~ p.267 부교재. 빔프로젝트				
	2	2)강의주제: 스포츠로 인한 골절, 탈구, 근파열, 염좌, 타박상, 운동기관질환 및 만성호흡기질환과 과다환기증후군에 대해 이해한다.					
	3	3)강의내용: 스포츠로 인한 골절, 탈구, 근파열, 염좌, 타박상, 운동기관질환 및 만성호흡기질환과 과다환기증후군에 대해 이해하고 그에따른 응급처치와 치료법에 대해 이해한다. 4)수업방법: 강의, 및 토의					
제 14주	1	1)강의제목: 스포츠와 대사성질환 및 기타질환에 대해 이해한다.					
	2	2)강의주제: 비만과 당뇨병, 골다공증, 및 갱년기장애와 오버 트레이닝증후군에 대해 이해한다.					
	3	3)강의내용: 비만과 당뇨병, 골다공증, 및 갱년기장애와 오버 트레이닝증후군에 대해 이해하고 그에 따른 응급처치와 치료법에 대해 이해한다. 4)수업방법: 강의, 및 토의					
제 15주	1						
	2	기말고사					
	3						
5. 성적평가 방법							
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고	
35%	35%	15 %	15 %	0 %	100 %		
6. 수업 진행 방법							
<p>매 시간 수업내용에 관한 평가를 통해 진지한 수업 분위기를 도출하고 다음시간의 수업내용에 관하여 미리 공지하여 흥미 있는 수업이 될 것이라는 기대를 갖게 하여 수업에 적극적으로 참여 할 수 있도록 한다. 또한 학생 스스로 재미와 경쟁의식을 갖도록 유도하여 수업만족도와 참여도를 높일 수 있도록 한다.</p> <p>· 매주 수업시간 마지막 부분에 그날 배운 내용에 대한 주제를 피드백하여 복습 및 학습자의 이해정도에 자료로 활용한다.</p> <p>· 발표와 토론: 주제에 맞는 발표와 토론을 “예”를 들어 이해하는 학습효과를 높이도록 한다.</p>							
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항							
<p>조별 구성원으로 토의와 토론을 병행하여 학생전원이 참여하는 수업으로 진행하며 강의실의 책상을 조별로 나누어 토의 탁자로 운영하여 최상의 학습 환경을 준비 한다.</p>							
8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)							
-							
9. 강의유형							
<p>이론중심(), 토론, 세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론,세미나 병행(O), 이론 및 실험,실습 병행(), 이론 및 실기 병행()</p>							