

# 수업 계획서

2020학년도 2학기 나사렛대학교 학점은행제

1. 강의개요					
학습과목명	스포츠상해예방및처치	학점	3	주당시간	4
강의시간	금08:50~12:40	강 의 실	제2창학관 202,203,602,603,605	수강대상	태권도학,체육학 전공
강좌기간	2020-09-04~2020-12-18				
교·강사명	미정	교·강사 전화번호	미정	E-mail	미정
2. 교과목 학습목표					
1. 스포츠 상해에 대한 이론적 지식을 기반으로 응급상황 시 문제해결을 할 수 있는 능력을 키울 수 있다. 2. 과도한 스트레스와 운동부족으로 인해 심신의 휴식을 필요로 하는 현대사회에서 전문인으로써의 지식을 함양시킬 수 있다. 3. 본인 뿐 아니라 타인들 까지 스포츠를 즐기는데 있어 안전하고 건강하게 즐길 수 있도록 상해예방 및 응급처치를 올바르게 이해할 수 있다.					
3. 교재 및 참고문헌					
- 주교재 : 건강운동관리사를 위한 운동상해 / 김용권 외 7인 / 서울 : 한미의학(2015) - 부교재 : 스포츠상해와 응급처치 / 김태완 / 대경북스 / 2011					
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용					
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용			과제 및 기타 참고사항
제 1주	1	1)강의주제 : 스포츠 손상의 예방 2)강의목표 :			1. 강의계획서 배부 2. 오리엔테이션 3. 주교재 4. 부교재 5. 강의 파워포인트 6. 수업방법: 강의, 질의 응답, 동영상시청
	2	① 스포츠 상해의 발생기전과 발생률을 이해한다. ② 스포츠 손상의 예방 대책을 이해한다.			
	3	3)강의세부내용: ① 스포츠상해의 유형, 발생기전을 설명한다. ② 스포츠상해의 발생률과 종류를 설명한다.			
	4	③ 경기 참가 전 신체검사를 설명한다. ④ 스포츠 종목별 발생하기 쉬운 상해를 설명한다. ⑤ 스포츠(운동)종목별 스포츠 상해를 설명한다.			
제 2주	1	1)강의주제 : 스포츠 의학팀의 역할과 기능 2)강의목표:			1. 주교재 : 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 수업방법: 강의, 질의 응답, 동영상시청
	2	① 스포츠 의학의 접근법을 이해한다. ② 스포츠 의학의 구성원의 역할을 이해한다.			
	3	3)강의세부내용: ① 스포츠 의학팀의 역할과 기능을 설명한다.			
	4	② 스포츠 의학팀의 구성과 책무를 설명한다. ③ 선수훈련 프로그램의 운영을 위한 고려사항을 설명한다.			
제 3주	1	1)강의주제: 스포츠 손상 및 보호용 스포츠장비 관리 2)강의목표:			1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 수업방법: 강의, 질의 응답, 동영상시청
	2	① 스포츠 손상의 환경적 위험요소 및 관리를 이해한다. ② 스포츠 보호용 안전 및 장비관리 기준을 이해한다.			
	3	3)강의세부내용: ① 스포츠 (운동시) 환경적 고려한 위험관리를 설명한다. ② 스포츠 보호장비에 대한 안전기준을 설명한다.			
	4	③ 스포츠 부위별 보호 및 보조장비를 설명한다. ④ 스포츠 용품, 복장, 신발, 브래지어(이너웨어)을 설명한다.			
제 4주	1	1)강의주제: 스포츠 손상의 처치법 2)강의목표:			1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 수업방법: 강의, 질의 응답, 동영상시청
	2	① 스포츠 손상시 붕대감기를 이해한다. ② 스포츠 손상시 붕대의 비신축성, 신축성 접착 테이핑을 이해한다. ③ 스포츠 테이핑의 절차를 이해한다.			
	3	3)강의세부내용: ① 스포츠 손상시 붕대감기를 설명한다.			
	4	② 스포츠 손상시 붕대의 비신축성, 신축성 테이핑 사용방법을 설명한다.			

		③ 스포츠 테이핑 일반적인 절차, 사용법을 설명한다.	
제 5주	1	1)강의주제: 스포츠 손상의 기전, 구조적 특성 2)강의목표:	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 수업방법: 강의, 질의 응답, 동영상시청, 교수자 시연, 실기(실습)
	2	① 스포츠 손상에 대한 조직반응을 이해한다. ② 스포츠 손상에 대한 치유과정을 이해한다. ③ 스포츠 손상의 구조와 특성을 이해한다.	
	3	3)강의세부내용: ① 스포츠 손상에 대한 조직 반응을 설명한다. ② 스포츠 손상에 대한 치료과정을 설명한다.	
	4	③ 스포츠 손상에 대한 연부조직의 치료법을 설명한다. ④ 스포츠 손상에 대한 구조, 특성을 설명한다.	
제 6주	1	1)강의주제: 스포츠 손상의 관리기술 2)강의목표:	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 수업방법: 강의, 질의 응답, 동영상시청
	2	① 스포츠 손상과 질병의 심리적 중재에 대하여 이해한다. ② 스포츠 손상에 대한 선수의 심리적 반응과 대응에 대하여 이해한다.	
	3	3)강의세부내용: ① 스포츠 손상의 질병의 심리적 중재를 설명한다. ② 스포츠 손상에 대한 운동선수의 심리적 반응과 대응을 설명한다.	
	4	③ 스포츠 손상에 대한 재활과정, 심리적 요인을 설명한다. ④ 스포츠 손상에 대한 심리적 재활 프로그램을 설명한다.	
제 7주	1	중간고사(객관식, 주관식, 서술형 )	<b>과제물 : 스포츠 경기에서 종목별 부상 위험에 대한 원인, 유형, 응급처치법에 하여 논하시오.</b>
	2		
	3		
	4		
제 8주	1	1)강의주제: 스포츠 경기장에서의 급성치료와 응급처치 2)강의목표:	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 수업방법: 강의, 질의 응답 동영상시청
	2	① 스포츠 경기장에서 급성치료에 대하여 이해한다. ② 스포츠 경기장에서 응급처치에 대하여 이해한다. ③ 스포츠 상해의 진단과 치료	
	3	3)강의세부내용: ① 스포츠 경기장에서 응급처치 계획을 설명한다. ② 스포츠 경기장에서 손상진단의 원칙을 설명한다.	
	4	③ 스포츠 경기장에서 일차적 검사와 이차적 검사법을 설명한다. ④ 스포츠 경기장에서 손상시 진단과정, 응급처치법을 설명한다.	
제 9주	1	1)강의주제: 경기장 밖에서의 손상평가와 처치 2)강의목표:	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 수업방법: 강의, 질의 응답 동영상시청
	2	① 경기장 밖에서의 손상평가를 이해한다. ② 경기장 밖에서의 검사와 진단을 이해한다.	
	3	3)강의세부내용: ① 경기장 밖에서의 손상평가를 설명한다. ② 경기장 밖에서의 임상적인 평가와 진단을 설명한다.	
	4	③ 경기장 밖에서의 손상평가의 평가정보, 기록을 설명한다. ④ 경기장 밖에서의 손상시 응급처치법을 설명한다.	
제 10주	1	1)강의주제: 스포츠 손상의 의학적 상태(2) 2)강의목표:	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 수업방법: 강의, 질의 응답 동영상시청, 교수자 시연, 실기(실습)
	2	① 스포츠 손상의 일반적인 의학적 상태를 이해한다. ② 스포츠 손상의 신체 부위별 손상을 이해한다.	
	3	3)강의세부내용: ① 머리손상을 설명한다. ② 어깨와 팔 손상을 설명한다. ③ 팔꿈치와 손목관절의 손상을 설명한다. ④ 척추 손상을 설명한다.	
	4	⑤ 엉덩관절 및 골반의 손상을 설명한다. ⑥ 발과 발목의 무릎 손상을 설명한다.	
제 11주	1	1)강의주제: 스포츠 손상의 신체 부위별 의학적 상태(2) 2)강의목표:	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 수업방법: 강의, 질의 응답 동영상시청, 교수자 시연, 실기(실습)
	2	① 스포츠 손상시 신체 부위별 부가적인 증상을 이해한다. ② 스포츠 손상시 신체 부위별 응급처치를 이해한다. ③ 스포츠 손상시 신체 부위별 치료법을 이해한다.	
	3	3)강의세부내용: ① 머리, 목부위의 응급처치와 치료법을 설명한다. ② 어깨, 손목, 손가락, 팔, 팔꿈치의 응급처치, 치료법을 설명한다. ③ 척추, 골반, 엉덩관절의 응급처치, 치료법을 설명한다.	
	4	④ 발, 발목, 발다닥, 아킬레스의 응급처치, 치료법을 설명한다. ⑤ 무릎, 무릎십자인대, 허벅지, 장단지 응급처치, 치료법을 설명한다.	

제 12주	1	1)강의주제: 스포츠 손상이 부가적인 의학적 상태 2)강의목표:	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 수업방법 : 강의, 질의응답 동영상시청, 교수자 시연, 실기(실습)
	2	① 스포츠 손상시 부가적인 의학적 상태를 이해한다.	
	3	3)강의세부내용: ① 코피의 응급처치법을 설명한다.	
	4	② 피부손상의 응급처치법을 설명한다. ③ 간질의 응급처치법을 설명한다. ④ 눈의 응급처치법을 설명한다.	
제 13주	1	1)강의주제: 스포츠 손상의 재활운동 2)강의목표:	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 수업방법 : 강의, 질의응답 동영상시청
	2	① 스포츠 손상의 재활운동을 이해한다. ② 스포츠 손상의 재활운동의 원리를 이해한다. ③ 스포츠 손상의 재활 프로그램을 이해한다.	
	3	3)강의세부내용: ① 재활운동의 원리 ② 재활운동의 과부하의 원리를 설명한다.	
	4	③ 재활운동의 가역성의 원리를 설명한다. ④ 재활운동 프로그램의 목표, 구성요소를 설명한다. ⑤ 재활운동 프로그램의 단계별 원리를 설명한다.	
제 14주	1	1)강의주제: 재활운동 프로그램 과정 2)강의목표:	1. 주교재 2. 부교재 3. 강의 파워포인트 4. 수업방법 : 강의, 질의응답 동영상시청
	2	① 스포츠 손상시 수술 전 운동 단계를 이해한다. ② 스포츠 손상시 급성, 회복, 기능단계를 이해한다.	
	3	3)강의세부내용: ① 수술 전 운동단계를 설명한다. ② 급성 단계를 설명한다. ③ 회복 단계를 설명한다.	
	4	④ 기능 단계를 설명한다. ⑤ 스포츠 현상의 복귀를 설명한다. ⑥ 주의사항을 설명한다.	
제 15주	1	기말고사(객관식, 주관식, 서술식, 응급처치 실기시험)	
	2		
	3		
	4		

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
35%	35%	15%	15%	0%	100%	

6. 수업 진행 방법

- 강의이론, 동영상시청, 토론 및 발표, 교수자 시연 및 실기(실습)

7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항

-

8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)

- 각 상황별 상해예방 및 처치법에 대해 쉽게 이해할 수 있도록 학습자의 수준에 맞추어 시범을 보이며 단계별로 교수하여 이해도를 높인다.

- 학습자를 관찰하여 개개인의 피드백제공하고 복습을 실시하도록 하여 정확한 처치법을 습득을 유도한다. 시술자로서 다양한 피술자에 대한 경험을 위해 실습파트너를 매주 바꾸어 실습시 시술자와 피술자의 의사소통을 유도하여 기술습득에 도움이 될 수 있도록 한다.

9. 강의유형

이론중심( ), 토론, 세미나 중심( ), 실기 중심( ), 이론 및 토론, 실기, 세미나 병행( 0 ), 이론 및 실험, 실습 병행( ), 이론 및 실기 병행( ),