

학습과목명	스포츠의학	학 점	3	교·강사명	
강의시간	3시간	이론 / 실습	이론	전화번호	

학습목표

1. 스포츠 의학의 개념에 대하여 이해하고, 인체의 해부학과 생리학 및 영양학의 전반적인 이해를 할 수 있도록 관련 자료를 제시하여 자세하게 학습한다.
2. 스포츠나 운동 시에 인체의 생리학적 변화와 적응에 대한 이해도를 높여, 스포츠 손상의 원인과 기전에 연관성과 실제적인 인체 반응에 대하여 구체적으로 명시하여 학습할 수 있도록 한다.
3. 스포츠 손상의 예방과 처치의 중요성을 인지시켜, 스포츠 현장에서 발생 할 수 있는 다양한 형태의 손상상황에 대처 할 수 있도록 학습한다.
4. 스포츠나 운동 시에 발생하는 질환이나 상해 예방을 학습하여, 지도 현장에서 적용 가능한 이론을 공유함으로써 상호 간의 능력을 향상하도록 한다.

교재 및 참고문헌

성적평가방법

정기평가(%)		수시시험(%)				과제물(%)				수업참여도(%)							기타 (그 밖에 평가요소) (%)	합계 (%)	
중간 고사	기말 고사	쪽지 시험	(돌발) 퀴즈	복습 시험	기타	리포트	번역	팀 과제	기타	출석	토론 (방)	질문 (방)	탐구 활동	의견 (방)	학습 계획서	기타			
30	30	0	0	0	0	20	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	100

주차별 강의(실습·실기·실험) 내용

주차	차시	강의(실습·실기·실험) 내용	주교재 목차	과제 및 기타 참고사항
1	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 - 오리엔테이션 및 건강의 개념 2. 강의목표 - 스포츠 의학 수업에 대한 전반적인 소개와 학습 시 필요한 사항에 대하여 숙지한다. 또한 건강의 개념에 대하여 설명할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 오리엔테이션 및 건강의 개념에 대하여 학습한다. 4. 강의방법 - 이론(강의계획서, 주교재, ppt 활용) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스포츠와 건강 1) 건강과 체력 · 건강이란 p17~18 	<ul style="list-style-type: none"> - 강의 계획서 - 빔프로젝터, 전자교탁
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 - 건강과 체력 2. 강의목표 - 건강과 체력의 개념을 이해하고 설명할 수 있다. 3. 강의 세부내용 - 체력의 개념, 체력과 건강에 대한 학자들의 정의에 대하여 학습한다. 4. 강의방법 - 이론(주교재, ppt 활용) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스포츠와 건강 1) 건강과 체력 · 체력이란 p18 	<ul style="list-style-type: none"> - 스포츠의학의 현재와 미래 논문 - 빔프로젝터, 전자교탁
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스포츠와 건강 	<ul style="list-style-type: none"> - 동영상 시청

		<ul style="list-style-type: none"> - 체력 측정법 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 스포츠 의학 명의(진영수 편)를 시청하고, 체력 측정법에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 스포츠 의학 명의 시청, 건강, 운동 수행능력 관련 체력의 측정 방법을 인지시키도록 학습한다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용), 동영상 시청 	<p>1) 건강과 체력 · 체력이란</p> <p>p18~23</p>	<ul style="list-style-type: none"> · EBS 명의:스포츠의학 진영수편 - 빔프로젝터, 전자교탁
2	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 심폐계의 해부생리적인 기초 I 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 심폐계의 해부 동영상을 시청하고 심폐계의 해부생리학적인 구조와 기능을 이해할 수 있다. 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - Anatomy for beginner 'Circulation' 편을 시청하게 하여 스포츠의학의 중요성을 인지시키도록 학습한다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용), 동영상 시청 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 스포츠의학을 위한 해부학의 기초 2) 순환계통 <ul style="list-style-type: none"> · 혈관계통 <p>p73~82</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. 스포츠의학을 위한 해부학의 기초 2) 순환계통 <ul style="list-style-type: none"> · 혈관계통 <p>p73~82</p>
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 심폐계의 해부생리적인 기초 II 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 심폐계의 해부생리학적인 구조와 기능에 대하여 학습하고, 이에 대하여 설명할 수 있다. 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 스포츠의학을 위한 심폐계의 해부학적 기초, 스포츠의학을 위한 심폐계의 생리학 적 기초를 이해하도록 자세하게 학습한다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 스포츠의학을 위한 해부학의 기초 2) 순환계통 <ul style="list-style-type: none"> · 혈관계통 <p>p73~82</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 빔프로젝터, 전자교탁
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 심폐계의 운동 시 변화와 적응 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 심폐계의 운동 시 변화와 적응에 대하여 이해하고 이에 대하여 설명할 수 있다. 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 운동을 통한 심폐계의 변화와 적응, 스포츠 심장에 대하여 이해하고, 심폐계의 운동시 변화와 적응에 학습한다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 스포츠의학을 위한 해부학의 기초 2) 순환계통 <ul style="list-style-type: none"> · 혈관계통 <p>p73~82</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 빔프로젝터, 전자교탁
3	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 신경계의 해부생리적인 기초 I 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 신경계의 해부 동영상을 시청하고 신경계의 해부생리학적인 구조와 기능을 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 스포츠의학을 위한 해부학의 기초 4. 신경계통 <ol style="list-style-type: none"> 1) 뉴런과 흥분 2) 중추신경계통 	<ul style="list-style-type: none"> - 동영상 시청 <ul style="list-style-type: none"> · Anatomy for beginner Movement 편 시청 -빔프로젝터, 전자교탁

		<p>이해할 수 있다.</p> <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anatomy for beginner 'Movement' 편을 시청하게 하여 스포츠의학의 중요성을 인지시키도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용), 동영상 시청 	<p>3) 말초신경계통</p> <p>4) 자율신경계통</p> <p>5) 운동전도로</p> <p>6) 뇌파</p> <p>p88~95</p>	
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 신경계의 해부생리적인 기초 II <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 신경계의 해부생리적인 구조와 기능에 대하여 학습하고, 이에 대하여 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스포츠 의학을 위한 신경계의 해부학적 기초, 스포츠 의학을 위한 신경계의 생리학 적 기초를 이해하도록 자세하게 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<p>2. 스포츠 의학을 위한 해부학의 기초</p> <p>4. 신경계통</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 뉴런과 흥분 2) 중추신경계통 3) 말초신경계통 4) 자율신경계통 5) 운동전도로 6) 뇌파 <p>p88~95</p>	- 빔프로젝터, 전자교탁
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 신경계의 운동 시 변화와 적응. <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 신경계의 운동 시 변화와 적응에 대하여 이해하고, 이에 대하여 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동을 통한 신경계의 변화와 적응, 중추와 말초의 운동 시 변화와 적응에 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<p>2. 스포츠 의학을 위한 해부학의 기초</p> <p>4. 신경계통</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 뉴런과 흥분 2) 중추신경계통 3) 말초신경계통 4) 자율신경계통 5) 운동전도로 6) 뇌파 <p>p88~95</p>	- 빔프로젝터, 전자교탁
4	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 근골격계의 해부생리적인 기초 I <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 근골격계의 해부 동영상을 시청하고 근골격계의 해부생리적인 구조와 기능을 이해할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - '생로병사 45회 근육 노화는 없다' 편을 시청하게 하여 스포츠 의학의 중요성을 인지시키도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<p>2. 스포츠 의학을 위한 해부학의 기초</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 뼈대와 근육 <ul style="list-style-type: none"> · 뼈 · 근육 <p>p65~70</p>	<p>- 과제부여</p> <ul style="list-style-type: none"> · 스포츠 종목에 따른 운동 수행능력 향상 방법에 대한 탐색 <p>- 빔프로젝터, 전자교탁</p>
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 근골격계의 해부생리적인 기초 II <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 근골격계의 해부생리적인 구조와 기능에 대하여 학습하고, 이에 대하여 설명할 수 있다. 	<p>2. 스포츠 의학을 위한 해부학의 기초</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 뼈대와 근육 <ul style="list-style-type: none"> · 뼈 · 근육 	- 빔프로젝터, 전자교탁

		<p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스포츠의학을 위한 근골격계의 해부학적 기초, 스포츠의학을 위한 근골격계의 생리학적 기초를 이해하도록 자세하게 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	p65~70		
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 근골격계 운동 시 변화와 적응 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 근골격계의 운동 시 변화와 적응에 대하여 이해하고, 이에 대하여 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동을 통한 근골격계의 변화와 적응, Hypertrophy와 hyperplasia에 대하여 이해하도록 자세하게 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<p>2. 스포츠의학을 위한 해부학의 기초</p> <p>1) 뼈대와 근육</p> <ul style="list-style-type: none"> · 뼈 · 근육 	p65~70	- 빔프로젝터, 전자교탁
	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 뼈의 구조. <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 골격계의 구조에 대하여 학습하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 뼈의 구조, 뼈의 기능에 대한 이해하도록 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용), 동영상 시청 	<p>2. 스포츠의학을 위한 해부학의 기초</p> <p>1) 뼈대와 근육</p> <ul style="list-style-type: none"> · 뼈 	p65~67	<ul style="list-style-type: none"> - 동영상 시청 · '생로병사 45회 근육 노화는 없다' 편 <p>- 빔프로젝터, 전자교탁</p>
5	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 골절 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 골격계의 스포츠 손상인 골절을 학습하고 이해할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 골절의 종류, 골절의 증상과 응급처치 시 안전의 중요성을 인식한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<p>4. 스포츠와 신체계통별 질환</p> <p>2) 스포츠와 근육 골격계통질환 골절</p>	p240~243	- 빔프로젝터, 전자교탁
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 탈구 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 골격계의 스포츠 손상인 골절을 학습하고 이해할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 탈구의 종류, 탈구의 증상과 응급처치 시 안전의 중요성을 인식하고 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<p>4. 스포츠와 신체계통별 질환</p> <p>2) 스포츠와 근육 골격계통질환 골절</p>	p240~243	- 빔프로젝터, 전자교탁
6	1				

		<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 연부 조직 스포츠 손상. <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 연부 조직의 스포츠 손상에 대한 세부 손상과 원인, 기전에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 연부 조직의 세부 손상에 원인, 연부 조직의 기전에 대하여 알아본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용), 논의 	<p>4. 스포츠와 신체계통별 질환</p> <p>2) 스포츠와 근육</p> <ul style="list-style-type: none"> · 골격계통질환 · 근파열 · 염좌 <p>4. 스포츠와 신체계통별 질환</p> <p>2) 스포츠와 근육</p> <ul style="list-style-type: none"> · 골격계통질환 · 근파열 · 염좌 · 타박상 <p>p246~254</p>	<p>4. 스포츠와 신체계통별 질환</p> <p>2) 스포츠와 근육</p> <ul style="list-style-type: none"> · 골격계통질환 · 근파열 · 염좌 <p>4. 스포츠와 신체계통별 질환</p> <p>2) 스포츠와 근육</p> <ul style="list-style-type: none"> · 골격계통질환 · 근파열 · 염좌 · 타박상 <p>p246~254</p>
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 근육 손상. <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 연부조직인 근육 손상의 원인과 기전에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 근육 손상에 대한 원인과 기전, 근육 손상의 종류와 처치 방법. 대와 힘줄 손상에 대한 원인과 기전에 대하여 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<p>4. 스포츠와 신체계통별 질환</p> <p>2) 스포츠와 근육</p> <ul style="list-style-type: none"> · 골격계통질환 · 근파열 <p>p246~249</p>	<p>- 빔프로젝터, 전자교탁</p>
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 인대와 힘줄 손상. <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 연부조직인 인대와 힘줄 손상의 원인과 기전에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 인대와 힘줄 손상의 기전과 원인, 인대와 힘줄 손상의 종류와 처치 방법, strain과 sprain의 차이점에 대하여 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<p>4. 스포츠와 신체계통별 질환</p> <p>2) 스포츠와 근육</p> <ul style="list-style-type: none"> · 골격계통질환 · 운동기관질환 <p>p259</p>	<p>- 빔프로젝터, 전자교탁</p>
7	1	중간고사	-	-
	2	중간고사	-	-
	3	중간고사	-	-
8	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 호흡계통 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 호흡계통의 구조와 기능에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 호흡계통의 구조, 호흡계통의 기능에 	<p>2. 스포츠의학에 위한 해부학의 기초</p> <p>5) 호흡계통</p> <ul style="list-style-type: none"> · 기도 · 허파 · 호흡 · 허파의 기능 	<ul style="list-style-type: none"> - 논의 · 스포츠 손상에방에 대하여 조사 후 발표 (점수 미부여) <p>- 빔프로젝터, 전자교탁</p>

		<p>대하여 알아본다.</p> <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용), 논의 	<ul style="list-style-type: none"> · 호흡의 조절 · 허파호흡과 조직호흡에서의 가스교환 구조 <p>p96~101</p>	
	2	<ul style="list-style-type: none"> - 논의 · 스포츠 손상예방에 대하여 조사 후 발표 (점수 미부여) - 빔프로젝터, 전자교탁 	<p>4. 스포츠와 신체계통별 질환</p> <p>3) 스포츠와 호흡계통질환</p> <ul style="list-style-type: none"> · 만성호흡기질환 <p>p261~265</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 빔프로젝터, 전자교탁
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 과다환기증후군 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 과다환기증후군 원인, 증상, 응급처치법에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 과다환기증후군 원인, 과다환기증후군 증상, 과다환기증후군의 응급처치법을 숙지하고 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<p>4. 스포츠와 신체계통별 질환</p> <p>3) 스포츠와 호흡계통질환</p> <ul style="list-style-type: none"> · 과다환기증후군 <p>p266~267</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 빔프로젝터, 전자교탁
9	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 머리상해 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 머리 상해의 원인, 발생기전, 머리 사행의 분류에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 머리 상해의 발생기전, 머리 사행의 병태생리, 머리 상해의 분류에 알아본다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<p>3. 신체부위별 상해와 질환</p> <p>1) 머리 및 목부위의 상해와 질환</p> <ul style="list-style-type: none"> · 머리상해 <p>p127~131</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 과제제출 - 빔프로젝터, 전자교탁
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 두통 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 두통의 정의, 분류, 응급처치에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 두통의 정의, 두통의 분류, 두통의 응급처치에 대하여 자세하게 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<p>3. 신체부위별 상해와 질환</p> <p>1) 머리 및 목부위의 상해와 질환</p> <ul style="list-style-type: none"> · 두통 <p>p131~135</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 빔프로젝터, 전자교탁
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 목 상해 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 목 상해의 정의, 발생기전, 목 상해의 응급처치에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 	<p>3. 신체부위별 상해와 질환</p> <p>1) 머리 및 목부위의 상해와 질환 · 목 상해</p> <p>p142~147</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 빔프로젝터, 전자교탁

		<p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 목 상해의 정의, 목 상해의 발생기전, 목 상해의 응급처치 시 안전에 주의하여 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 		
10	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴상해 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴 상해의 원인, 증상, 응급처치에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴 상해의 원인, 가슴 상해의 증상, 가슴 상해의 응급처치에 대하여 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용), 발표 	<p>3. 신체부위별 상해와 질환</p> <p>2) 몸통의 상해와 질환</p> <ul style="list-style-type: none"> · 가슴상해 <p>p153~156</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 발표 및 피드백 · 스포츠 종목에 따른 운동수행능력 향상 방법 - 빔프로젝터, 전자교탁
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴 통증과 호흡곤란 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가슴 통증과 호흡곤란의 원인, 주요 질환에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자발공기가슴증, 협심증, 해리성 대동맥류의 주요 원인에 대하여 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<p>3. 신체부위별 상해와 질환</p> <p>2) 몸통의 상해와 질환</p> <ul style="list-style-type: none"> · 가슴통증과 호흡곤란 <p>p157~160</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 빔프로젝터, 전자교탁
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 허리통증 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 허리의 구조와 허리통증의 세부질환에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 허리의 구조, 허리타박, 허리근막염, 추간원판탈출증에 대하여 자세하게 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<p>3. 신체부위별 상해와 질환</p> <p>2) 몸통의 상해와 질환</p> <ul style="list-style-type: none"> · 허리통증 <p>p166~169</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 빔프로젝터, 전자교탁
11	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스포츠와 영양. <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스포츠에 필요한 영양을 이해하고, 이에 대하여 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 탄수화물, 단백질, 지방, 체수분, 비타민 등 필요한 영양에 대하여 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용), 발표 	<p>1. 스포츠와 건강</p> <p>4) 스포츠와 영양</p> <ul style="list-style-type: none"> · 스포츠와 영양소 <p>p37~38</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 발표 및 피드백 · 스포츠 종목에 따른 운동수행능력 향상 방법 - 빔프로젝터, 전자교탁
	2	<p>1. 강의주제</p>	<p>1. 스포츠와 건강</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 빔프로젝터, 전자교탁

		<ul style="list-style-type: none"> - 스포츠의 유무산소성 대사 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 유무산소성 에너지 대사를 이해하고, 이에 대하여 설명을 할 수 있다. 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 유무산소성 대사, 영양소와 에너지 대사의 이해에 대하여 학습한다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<p>3) 스포츠와 에너지대사</p> <ul style="list-style-type: none"> · 인체의 에너지생성 · 호흡지수와 호흡교환율 <p>p31~36</p>	
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 운동 전·중·후에 따른 영양소 섭취. 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 운동에 따른 영양소 섭취에 대하여 이해하고, 이에 대하여 설명 할 수 있다. 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 운동 전, 중, 후의 영양 섭취에 대한 원칙, 종목에 따른 영양소 섭취의 차이, 글루코스 로딩 등 운동에 따른 영양소 섭취에 대하여 학습한다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스포츠와 건강 <ul style="list-style-type: none"> · 글리코겐로딩 · 트레이닝과 시합 후의 당질섭취 · 근육만들기와 단백질섭취 · 스포츠와 비타민 및 미네랄섭취 <p>p39~41</p>	- 빔프로젝터, 전자교탁
	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 운동 처방의 개념. 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 운동 처방의 개념을 이해하고 이에 대하여 설명을 할 수 있다. 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 운동 처방의 정의, 운동 처방의 필요성, 운동 처방 검사 시 위험성에 대하여 학습한다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용), 발표 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스포츠와 건강 <ul style="list-style-type: none"> 5) 운동처방 <ul style="list-style-type: none"> · 건강유지 · 증진을 위한 운동처방 · 질병예방을 위한 운동처방 <p>p43~49</p>	- 발표 및 피드백 · 스포츠 종목에 따른 운동처방 향상 방법 - 빔프로젝터, 전자교탁
12	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 운동 처방의 원리와 요소. 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 운동 처방의 원리와 요소에 대하여 이해하고, 이에 대하여 설명할 수 있다. 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 운동 처방의 원리들, 운동 처방의 요소(FITT-VP)의 원리와 요소에 대하여 학습한다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스포츠와 건강 <ul style="list-style-type: none"> 5) 운동처방 <ul style="list-style-type: none"> · 건강유지 · 증진을 위한 운동처방 · 질병예방을 위한 운동처방 <p>p43~49</p>	- 빔프로젝터, 전자교탁
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 운동 처방의 현장 적용 방법. 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 운동 처방의 판단기에 대하여 이해하고, 이에 대한 현장 적용 방법을 제시할 수 있다. 3. 강의 세부내용 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스포츠와 건강 <ul style="list-style-type: none"> 5) 운동처방 <ul style="list-style-type: none"> · 건강유지 · 증진을 위한 운동처방 · 질병예방을 위한 운동처방 <p>p43~49</p>	- 빔프로젝터, 전자교탁

		<ul style="list-style-type: none"> - 운동 처방의 전단계, 운동 처방의 현장 적용 시 안전에 주의하여 적용법을 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 		
13	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대사증후군의 개념 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대사증후군의 정의와 발병 기전, 위험 요인 등을 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대사증후군의 정의, 대사증후군의 발병 기전, 대사증후군의 위험 요인에 대하여 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용), 발표 	<p>4. 스포츠와 신체계통별 질환</p> <p>4) 스포츠와 대사성질환</p> <ul style="list-style-type: none"> · 비만 · 당뇨병 · 골다공증 <p>p268~284</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 발표 및 피드백 · 대사증후군의 예방방법에 대하여 조별 조사 - 빔프로젝터, 전자교탁
	2	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대사 증후군의 진단 기준들 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대사 증후군의 진단 방법과 진단 기준들에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대사 증후군의 진단 방법, 각 기관 또는 국제 기준의 진단 기준 등 대사증후군에 대하여 자세하게 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<p>4. 스포츠와 신체계통별 질환</p> <p>4) 스포츠와 대사성질환</p> <ul style="list-style-type: none"> · 비만 · 당뇨병 · 골다공증 <p>p268~284</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 빔프로젝터, 전자교탁
	3	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 일반적인 대사성 질환의 운동 처방 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대사성 질환의 운동 처방 프로그램을 작성할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대사성 질환의 운동 처방 시 고려 점과 제한 점, 대사성 질환을 위한 운동 처방 프로그램 작성 등 안전에 중점을 두고 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<p>4. 스포츠와 신체계통별 질환</p> <p>4) 스포츠와 대사성질환</p> <ul style="list-style-type: none"> · 비만 · 당뇨병 · 골다공증 <p>p268~284</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 빔프로젝터, 전자교탁
14	1	<p>1. 강의주제</p> <ul style="list-style-type: none"> - 갱년기 장애의 개념 <p>2. 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> - 갱년기 장애의 원인, 증상에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. <p>3. 강의 세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 갱년기 장애의 원인, 갱년기 장애의 증상에 대하여 학습한다. <p>4. 강의방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<p>4. 스포츠와 신체계통별 질환</p> <p>5) 스포츠와 기타 질환</p> <ul style="list-style-type: none"> · 갱년기장애 <p>p288~290</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 빔프로젝터, 전자교탁
	2	<p>1. 강의주제</p>	<p>4. 스포츠와 신체계통별 질환</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 빔프로젝터, 전자교탁

		<ul style="list-style-type: none"> - 갱년기 장애의 운동 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 갱년기 장애의 운동 처방, 치료에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 갱년기 장애의 운동요법, 갱년기 장애의 치료 시 안전에 주의하여 학습한다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<ul style="list-style-type: none"> 5) 스포츠와 기타 질환 <ul style="list-style-type: none"> · 갱년기장애 <p>p288~290</p>	
	3	<ul style="list-style-type: none"> 1. 강의주제 <ul style="list-style-type: none"> - 오버 트레이닝 증후군 2. 강의목표 <ul style="list-style-type: none"> - 오버 트레이닝의 증상, 발생원인, 처치법에 대하여 이해하고 설명할 수 있다. 3. 강의 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 오버트레이닝의 증상, 오버트레이닝의 처치법 등에 대하여 자세하게 학습한다. 4. 강의방법 <ul style="list-style-type: none"> - 이론(주교재, ppt 활용) 	<ul style="list-style-type: none"> 4. 스포츠와 신체계통별 질환 5) 스포츠와 기타 질환 <ul style="list-style-type: none"> · 오버트레이닝증후군 <p>p293~295</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 빔프로젝터, 전자교탁
15	1	기말고사	-	-
	2	기말고사	-	-
	3	기말고사	-	-